VORWERK

Unser Bestes für Ihre Familie

Mahlzeit

Schnelle Mittagsgerichte

Thermomix

VORWERK

Unser Bestes für Ihre Familie

Mahlzeit

Schnelle Mittagsgerichte

Thermomix

INHALT

Vorwort 8

SUPPEN UND EINTÖPFE

Bohnensuppe mit Fleischklößchen 12
Bohnentrio 14
Kichererbsensuppe mit Lamm 15
Erbsensuppe 16
Erbsen-Möhren-Eintopf 17
Paprika-Bohnen-Suppe 18
Chili con Carne 20
Graupensuppe 21
Schweinefleisch mit Sellerie in Zitronensauce 22
Kartoffeltopf mit Pfifferlingen 24
Gulaschsuppe 26
Jägerkohl 27
Linsen-Kokos-Curry 28
Wienerle-Kartoffelsuppe 28
Tortellinisuppe 30

HERZHAFTE HAUPTGERICHTE

Ananas-Hähnchen süß-sauer 34
Béchamelkartoffeln mit Schinken 36
Blumenkohlgratin 37
Curryreis mit geschnetzelter Hähnchenbrust 38
Express-Auflauf 39
Fischröllchen auf Paprikagemüse und Weizen 40
Grünkohleintopf mit Würstchen 42
Wirsing-Kartoffel-Topf mit Bratwurstbrät 43
Gyrosgeschnetzeltes Attika 44
Grünkern-Eintopf mit Spinat 45
Hähnchenreis mit Mango 46
Hackfleischbällchen mit Tomaten-Oliven-Reis 48
Hackfleischrisotto 50
Indisches Huhn 51
Kartoffel-Erbsen-Stampf 52
Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit Hackfleisch 54
Kartoffelgulasch 55
Lachs auf Porree mit Wildreis und Dillsauce 56
Lachs in Kräutersauce 58
Thunfisch-Spaghetti 59
Lammfrikadellen mit Couscous und Gurke 60
Lamm-Tajine mit Birnen und Backpflaumen 62
Lauwarmer Nudelsalat 64
Makkaroni in Lachs-Sahne-Sauce 65
Mettwurst-Pfannkuchen 66
Kassler mit Sauerkraut und Kartoffeln in Senf-Wein-Sauce 66
Nudeln mit Bauernsauce 68
Paprika-Porree-Quiche 70
Putengeschnetzeltes Chinatown 71
Putenmedaillons mit Mozzarella und Basilikumsauce 72
Rosenkohl-Kassler-Auflauf 74
Rahmspinat mit Schinkenei 76
Reisfleisch 77
Rosenpizza 78

Rote-Bete-Kartoffeln mit Matjes 80
Spätzletopf 80
Steckrüben-Porree-Gratin 82
Spargelgratin mit Hähnchenfilet 83
Schaschlik mit Paprika und Reis 84
Zucchini-Schinken-Gemüse mit Frischkäse-Sauce 86
Pfannkuchen mit zwei Füllungen 88

VEGETARISCH

Blumenkohl mit Currysauce 90
Senfeier mit Kartoffeln 91
Eierfrikassee in Senfsauce mit Gemüse und Kartoffeln 92
Frühlingsgemüse mit Basilikum-Hollandaise 94
Gemüsereis 96
Gnocchi mit Käsesauce 97
Gnocchi Tricolore 98
Italienische Salatplatte 100
Kartoffelpizza 102
Kartoffelsalat sommerlich 104
Ligurische Nudeln 106
Pasta mit Grünkohl, Äpfeln und Porree 108
Penne mit Spinat-Gorgonzola-Sauce 110
Nudeln Mexikana 111
Porree auf weißen Bohnen überbacken 112
Sauerkrautpuffer 114
Kartoffel-Porree-Topf 114
Spaghetti Aglio e Olio 116
Spitzkohl-Kartoffel-Gemüse 118
Sauerkrauttopf Zigeunerart 118
Tomaten-Kräuter-Nudeln mit buntem Gemüse und Schafskäse 120
Zartweizen mediterran 122
Tortellini in Tomaten-Sahne-Sauce 122

SÜSSE HAUPTGERICHTE

Blaubeer-Pfannkuchen 126
Apfel-Quark-Auflauf 128
Reis mit Aprikosensauce 129
Milch-Nudel-Suppe 129
Buchteln 130
Grießschnitten mit Rhabarberkompott 132
Kokos-Milchreis mit Ananas und Schoko-Ingwer-Sauce 134
Obst-Dinkel-Auflauf 135
Kaiserschmarrn 136
Quarkspeise mit Obst 138

Rezeptverzeichnis, alphabetisch 140

Mahlzeit – Schnelle Mittagsgerichte

Mahlzeit – Zeit für das Mahl. Im Westen Deutschlands wurde „Mahlzeit" zur beliebten Grußformel der Werktätigen, wenn man sich auf dem Weg zum Mittagessen begegnete. Mit „Mahlzeit" verbindet man auch die einfache, aber schmackhafte Mittagsmahlzeit. Ein Essen aus Zutaten, die leicht und zu günstigen Preisen erhältlich sind und dessen Zubereitung keine hohen Kochkünste erfordert. Kurzum: „Mahlzeit" meint bodenständige Alltagsküche, die der ganzen Familie schmeckt.

Für Thermomix-Köchinnen und -Köche gibt es aber noch eine andere Lesart: mal Zeit! Während der Thermomix das Mittagessen kocht, kann man sich anderen Dingen widmen. Entweder werden zwischendurch Hausarbeiten erledigt, oder man gönnt sich getrost eine kleine Pause vom Alltag, um erholt an die Aufgaben zu gehen, die der Tag noch bereithält. Der Thermomix und dieses Buch schenken Ihnen diese Zeit.

In **Mahlzeit** erwartet Sie eine Auswahl von rund 80 Rezepten, die schnell und unkompliziert zubereitet werden. Sie finden zahlreiche Gerichte aus der traditionellen „Hausmannskost" wie Gulaschsuppe, Grünkohleintopf, Erbsensuppe und Kassler mit Sauerkraut. Mit wachsender Mobilität haben kulturelle Einflüsse aus anderen Ländern auch unsere Essgewohnheiten geprägt. Pasta ist längst zu einer der beliebtesten Speisen avanciert und hat insbesondere Kinderherzen erobert. Tomaten mit Mozzarella, Balsamico und Basilikum finden wir gleich mehrfach auf den Büfetts von Mitbringpartys. Parmesan und Pinienkerne gehören in vielen Haushalten inzwischen zur Grundausstattung. Dieser Erweiterung unserer Speisezettel entsprechend gehören auch Ligurische Nudeln, Linsen-Kokos-Curry und Indisches Huhn zum Repertoire von „Mahlzeit". Den Liebhabern süßer Speisen bieten wir z. B. Blaubeer-Pfannkuchen, Kaiserschmarrn oder Reis mit Aprikosensauce.

So unterschiedlich und vielseitig die Geschmacksrichtungen der Rezepte in diesem Buch auch sind, eines haben sie gemeinsam: Es werden in erster Linie frische Zutaten verwendet, und die Zubereitung der Speisen im Thermomix geht schnell und leicht von der Hand. Die Rezepte erfüllen damit die Wünsche und Ansprüche an eine zeitgemäße Küche für die ganze Familie.

Dieses Kochbuch ist in drei Rubriken eingeteilt. Wir starten mit deftigen **Suppen und Eintöpfen**. Im mittleren Teil finden Sie unter **Herzhafte Hauptgerichte** über 60 Tellergerichte mit und ohne Fleisch. In dieser Rubrik sind zunächst die Rezepte mit Fleisch oder Fisch aufgeführt, gefolgt von vegetarischen Gerichten. Viele Rezepte sind dabei variabel gestaltet: Eine vegetarische Speise schmeckt – mit einer Wurst oder einem Stück Fleisch erweitert – auch dem Liebhaber von Fleisch. Bei vielen fleischhaltigen Gerichten kann man das Fleisch auch weglassen oder ersetzen und bekommt eine vegetarische Variante. Am Schluss des Buches stehen die **süßen Hauptgerichte**, die teilweise auch leckere Desserts für eine größere Personenzahl ergeben.

Der weitaus größte Teil der Rezepte reicht für **vier Personen**. Die **Mengenangaben** beziehen sich bei Gemüse und Fleisch immer auf geputzte, verzehrfertige Zutaten. Lebensmittel aus Dosen werden dann verwendet, wenn der Nährstoffgehalt durch die Konservierung nur geringfügig verändert ist. Dies ist beispielsweise bei Tomaten der Fall, die ihre wertvollsten Bestandteile, die sekundären Pflanzenstoffe, weitgehend in der Konserve behalten. Gemüse wird teilweise auch tiefgekühlt (z. B. Spinat oder Grünkohl) verwendet, wenn es nur saisonal frisch zu bekommen ist. Hier sei angemerkt, dass der Verarbeitungsprozess von der Ernte bis zur Tiefkühlung so schnell geht, dass tiefgekühlte Lebensmittel nährstoffreicher sein können als „frische" Lebensmittel, die zu lange Zeit lagern.

Die Rezepte in **Mahlzeit** sind gesund, lecker und in der Küchenpraxis leicht umzusetzen. Wir freuen uns, wenn Sie mithilfe des Thermomix und diesen Rezepten angeregt werden, neue Geschmacksrichtungen auszuprobieren. Wir möchten es Ihnen noch leichter machen, Ihre Familie mit abwechslungsreichen und leckeren Speisen zu verwöhnen – und das ganz einfach und mühelos. Damit Sie noch mehr Zeit für sich gewinnen.

Guten Appetit!

VORWERK
Varoma
Turbo
100
90
80
70
60
50
37
Thermomix

Bohnensuppe mit Fleischklößchen

4 Portionen
pro Portion:
1690 kJ/403 kcal
Fett: 20 g
Eiweiß: 22 g
Kohlenhydrate: 33 g
Ballaststoffe: 11,3 g
Cholesterin: 57 mg

Bemerkung:
Servieren Sie dazu frisches Bauernbrot!

500 g	grüne Bohnen, TK oder frisch
1 Bund	Suppengemüse (Möhren, Sellerie und Porree), in Stücken
30 g	Butter
500 g	Kartoffeln, gewürfelt
500 g	Wasser
1 Würfel	Fleischbrühe
1 TL	Bohnenkraut, getrocknet
250 g	Thüringer Mett
1 Dose	dicke weiße Bohnen (Abtropfgew. 250 g), abgespült und abgetropft
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Petersilie, gehackt

- Bohnen in den Varoma geben.
- Suppengemüse in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Butter zugeben und **2 Min./Varoma/↶/Stufe** 🌡 andünsten.
- Kartoffeln, Wasser, Brühwürfel und Bohnenkraut zugeben, Varoma aufsetzen und alles **20 Min./Varoma/↶/Stufe** 🌡 garen.
- Aus dem Mett ovale Klößchen formen. Mixtopf öffnen, weiße Bohnenkerne mit den Mettklößchen zur Suppe geben, Varoma wieder aufsetzen und **5 Min./Varoma/↶/Stufe** 🌡 weiter kochen.
- Grüne Bohnen aus dem Varoma in den Mixtopf geben und **10 Sek./↶/Stufe 2** mithilfe des Spatels untermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Variante:
Ersetzen Sie Thüringer Mett durch Bratwurstfülle.

Bohnentrio

4–6 Portionen
pro Portion:
1249 kJ/298 kcal
Fett: 15 g
Eiweiß: 19 g
Kohlenhydrate: 22 g
Ballaststoffe: 14,1 g
Cholesterin: 18 mg

200 g	weiße Bohnen, getrocknet
1	Zwiebel, halbiert
30 g	Olivenöl
700 g	Wasser
2 Würfel	Gemüsebrühe
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
200 g	frische Buschbohnen, evtl. halbiert
200 g	Wachsbohnen (Dose), abgetropft
200 g	Zucchini, in mundgerechten Stücken
150 g	gelbe Paprika, in Streifen
1 EL	Kräuter der Provence
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
200 g	Schafskäse, zerbröselt

- Weiße Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und abtropfen lassen.
- Zwiebel in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Abgetropfte weiße Bohnen, Wasser, Brühwürfel und Tomaten in den Mixtopf geben und **ca. 50 Min./100°/↶/Stufe 1** garen.
- Buschbohnen zugeben und **15 Min./100°/↶/Stufe 1** weiter garen.
- Wachsbohnen, Zucchini, Paprika, Kräuter und Gewürze zugeben und **10 Min./100°/↶/Stufe 1,5** weiter garen.
- Mit Schafskäse bestreuen und servieren.

Varianten:
Die trockenen weißen Bohnen können Sie durch 400 g weiße Bohnen aus der Dose ersetzen, das spart viel Zeit. Falls Sie frische Wachsbohnen verwenden, geben Sie diese schon mit den Buschbohnen zu. Um Zeit zu sparen, können Sie alle drei Bohnensorten aus der Dose nehmen. Dann reichen ca. 20 Minuten als Garzeit.

Kichererbsensuppe mit Lamm

1	Knoblauchzehe
1–2 TL	grobes Meersalz
2	Zwiebeln, halbiert
2	Möhren, in Stücken
20 g	Olivenöl
400 g	Wasser
100 g	Weißwein, trocken
1 Würfel	Gemüsebrühe
1 TL	Salz
1 Dose	Kichererbsen (400 g), abgetropft
2	grüne Paprikaschoten, in mundgerechten Stücken
3	Fleischtomaten, geviertelt
400 g	Lammfleisch, zart, in mundgerechten Stücken
½ TL	Pfeffer
½ TL	Cumin
½ TL	Curry
5–10	Basilikumblätter, in Stücke gezupft

- Knoblauch in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und mit dem groben Salz vermischen.
- Zwiebeln und Möhren in den Mixtopf geben und **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **4 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- Wasser, Wein, Brühwürfel, Salz, Kichererbsen, Paprika und Tomaten zugeben und **10 Min./Varoma/↶/Stufe 1** garen.
- Lammfleisch in den Varoma legen, mit dem Knoblauch-Meersalz würzen, Varoma auf den Mixtopf setzen und **10–15 Min./Varoma/↶/Stufe 1** garen. (Das zarte Lammfleisch schmeckt besonders gut, wenn es innen noch ein wenig rosa ist.)
- Nach Ende der Garzeit das Fleisch aus dem Varoma in den Mixtopf geben, Gewürze und Basilikum zugeben und alles **1 Min./100°/↶/Stufe 1** unterrühren.

4 Portionen
pro Portion:
1427 kJ/340 kcal
Fett: 14 g
Eiweiß: 27 g
Kohlenhydrate: 21 g
Ballaststoffe: 9,3 g
Cholesterin: 66 mg

Bemerkung:
Fladenbrot oder Foccacia dazu reichen.

Erbsensuppe

4 Portionen
pro Portion:
1978 kJ/474 kcal
Fett: 18 g
Eiweiß: 29 g
Kohlenhydrate: 46 g
Ballaststoffe: 15,9 g
Cholesterin: 55 mg

Varianten:
Wenn man keine Mettwurst mag, kann man auch Bockwurstscheiben 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.
Um Zeit zu sparen, können Sie auch Erbsen mit Suppengemüse aus der Dose verwenden.
Bauernbrotwürfel in einer Pfanne mit Butter anrösten und über die Suppe streuen.
Sie sparen Fett, wenn Sie den durchwachsenen Speck durch magere Schinkenwürfel ersetzen.

250 g	grüne oder gelbe Erbsen, getrocknet
1200 g	Wasser
250 g	Suppengemüse, in Stücken
100 g	Zwiebeln
100 g	durchwachsener Speck, mager, in Stücken
1 Würfel	Gemüsebrühe
400 g	Kartoffeln, mehligkochend, gewürfelt
2	Mettwürste, in Scheiben
1 TL	Salz
2 Prisen	weißer Pfeffer
1–2 TL	Majoran

- Erbsen über Nacht in 600 g kaltem Wasser einweichen.
- Suppengemüse und Zwiebeln in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.
- Speck in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und **2 Min./Varoma/Stufe 2** ohne Messbecher andünsten.
- Das zerkleinerte Suppengemüse zugeben und weitere **2 Min./Varoma/↶/Stufe 2** andünsten.
- Erbsen mit Einweichwasser, 600 g Wasser und Brühwürfel zugeben und **40 Min./100°/↶/Stufe 1** kochen.
- Kartoffeln, Mettwurst und Gewürze zugeben, **ca. 30 Min./100°/↶/Stufe 1** garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bemerkung:
Die Garzeit richtet sich nach der gewählten Erbsensorte, achten Sie daher bitte auch auf die Packungsangabe und machen Sie eine Garprobe.

Erbsen-Möhren-Eintopf

1	Zwiebel, halbiert
200 g	durchwachsener Speck, in groben Stücken
1350 g	Wasser
2 Würfel	Gemüsebrühe
¼ TL	Majoran
¼ TL	Thymian
¼ TL	Pfeffer
900 g	Kartoffeln, gewürfelt
450 g	Erbsen und Möhren, TK oder frisch
10	Wiener Würstchen, in Stücken

- Zwiebel und Speck in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und **2 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- 750 g Wasser, 1 Würfel Gemüsebrühe, Majoran, Thymian und Pfeffer zugeben. Gareinsatz einhängen und Kartoffeln hineingeben.
- Varoma auf den Mixtopf aufsetzen, Erbsen und Möhren hineingeben und **15 Min./Varoma/Stufe 2** garen.
- Würstchen auf das Gemüse in den Varoma legen und **10 Min./Varoma/Stufe 2** garen.
- Würstchen, Gemüse und Kartoffeln in eine große Suppenschüssel umfüllen und warmhalten.
- 600 g Wasser und 1 Würfel Gemüsebrühe zur übrigen Garflüssigkeit in den Mixtopf geben, **5 Min./100°/Stufe 2** aufkochen und über das Gemüse geben.

6–8 Portionen
pro Portion:
1845 kJ/440 kcal
Fett: 28 g
Eiweiß: 20 g
Kohlenhydrate: 25 g
Ballaststoffe: 6,1 g
Cholesterin: 58 mg

Bemerkungen:
Bei dieser Suppe dürfen es ruhig ein paar Kinder mehr am Tisch sein. Komplettieren Sie die Suppe mit einem kräftigen Brötchen.

Paprika-Bohnen-Suppe

4 Portionen
pro Portion:
1070 kJ/255 kcal
Fett: 11 g
Eiweiß: 14 g
Kohlenhydrate: 24 g
Ballaststoffe: 8,1 g
Cholesterin: 26 mg

Variante:
Sie können auch 3–4 Schinken-Mettwürstchen gleichzeitig im Varoma garen. Dann stellen Sie die Temperatur beim Garen auf „Varoma".

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
30 g	Öl
150 g	Schinkenspeck, gewürfelt
350 g	Kartoffeln, gewürfelt
350 g	grüne Bohnen, frisch oder TK, in ca. 4 cm langen Stücken
300 g	Paprika, in Streifen
2 Würfel	Gemüsebrühe
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
70 g	Tomatenmark
1 TL	Zucker
750 g	Wasser

- Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl und Speckwürfel zugeben und **3 Min./Varoma/↶/Stufe 1** andünsten.
- Die übrigen Zutaten zugeben und **ca. 20–22 Min./100°/↶/Stufe 1** garen.

Bemerkung:
Als Ergänzung servieren Sie dünne Pfannkuchen, mit Zucker bestreut und aufgerollt. Ein Rezept für Pfannkuchenteig finden Sie in „Jeden Tag genießen" S. 96.

Chili con Carne

8 Portionen
pro Portion:
1078 kJ/257 kcal
Fett: 14 g
Eiweiß: 18 g
Kohlenhydrate: 15 g
Ballaststoffe: 6,1 g
Cholesterin: 49 mg

Bemerkungen:
Die Paprika können Sie auch später mit den Dosentomaten in mundgerechten Stücken in die Suppe geben. Überzählige Portionen lassen sich gut einfrieren.

2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel, halbiert
2	Chilischoten, in Stücken
1	rote Paprika, geviertelt
30 g	Öl
500 g	Rindfleisch, in ca. 1 cm großen Würfeln
1 EL	Tomatenmark
1 Msp.	Cayennepfeffer
250 g	Wasser
1 Würfel	Fleischbrühe
2 Dosen	Pizzatomaten (à 400 g)
2	Lorbeerblätter
1 Dose	Kidneybohnen (Abtropfgew. 255 g)
1 Dose	Mais (Abtropfgew. 285 g)
1 TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer
4 EL	Crème fraîche
	Basilikumblätter

- Knoblauchzehen in den Mixtopf geben und **2 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
- Zwiebel, Chilischoten und Paprika zugeben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.
- Öl und Fleisch in den Mixtopf geben und **5 Min./Varoma/⮌/Stufe 1** dünsten.
- Tomatenmark und Cayennepfeffer zugeben und **1 Min./Varoma/⮌/Stufe 1** dünsten.
- Wasser, Brühwürfel, Tomaten, Lorbeerblätter und Paprika-Zwiebel-Mischung zugeben und **35 Min./100°/⮌/Stufe** garen.
- Kidneybohnen, Mais, Salz und Pfeffer zugeben und **5 Min./100°/⮌/Stufe** erhitzen.
- Mit je einem Klecks Crème fraîche und gezupften Basilikumblättern servieren.

Graupensuppe

1	Zwiebel
20 g	Öl
1	Möhre, in Stücken
80 g	Sellerie, in Stücken
200 g	Kartoffeln, in Stücken
1200 g	Wasser
2 Würfel	Fleischbrühe
1 TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
100 g	Graupen
2 Stangen	Porree, in Ringen
4	Mettwürstchen (Mettenden)

- Zwiebel in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Möhre, Sellerie und Kartoffeln zugeben und **10 Sek./Stufe 4** zerkleinern.
- Alle übrigen Zutaten, bis auf Porree und Würstchen, zugeben und **20 Min./ 100°/↶/Stufe 1** garen.
- Porreeringe und Mettwürstchen zugeben und weitere **20 Min./100°/↶/Stufe 1** garen.
- Ggf. mit gekörnter Brühe abschmecken, Würstchen in Scheiben schneiden und zur Suppe servieren.

Bemerkung:
Vegetarier lassen die Würstchen weg und geben statt dessen zum Schluss weiße Bohnen aus der Dose in die Suppe.

4 Portionen
pro Portion:
2172 kJ/523 kcal
Fett: 36 g
Eiweiß: 19 g
Kohlenhydrate: 31 g
Ballaststoffe: 5,4 g
Cholesterin: 85 mg

Schweinefleisch mit Sellerie in Zitronensauce

4 Portionen
pro Portion:
1978 kJ/473 kcal
Fett: 26 g
Eiweiß: 50 g
Kohlenhydrate: 5 g
Ballaststoffe: 3,6 g
Cholesterin: 304 mg

½ Bund	Dill
80 g	Zwiebeln, halbiert
2	Knoblauchzehen
40 g	Öl
800 g	mageres Schweinefleisch, in ca. 4 cm dicken Würfeln
100 g	Weißwein
500 g	Wasser
1½ TL	Salz
3 Prisen	Pfeffer
500 g	Staudensellerie, entfädelt, in ca. 4 cm langen Stücken, breite Stangen längs teilen
3	Eier
45 g	Zitronensaft

- Dill in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.
- Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 2** andünsten.
- Fleisch zugeben und **10 Min./Varoma/⟲/Stufe** ohne Messbecher dünsten.
- Weißwein zugeben und **5 Min./Varoma/⟲/Stufe** ohne Messbecher garen. Evtl. Gareinsatz als Spritzschutz über die Deckelöffnung stellen.
- Wasser, Salz und Pfeffer zugeben und **10 Min./100°/⟲/Stufe** mit Messbecher garen.
- Sellerie und die Hälfte des gehackten Dills zugeben und weitere **15 Min./100°/⟲/Stufe** garen. Deckel abnehmen und auf **80°** abkühlen lassen (Restwärmeanzeige).
- Eier und Zitronensaft in einer Schüssel mit je einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen.
- Mixtopf verschließen und die verquirlten Eier durch die Deckelöffnung auf das laufende Messer einlaufen lassen, **ca. 1 Min./80°/⟲/Stufe 2**.
- Mit dem restlichen Dill bestreuen und mit einem würzigen Brot als Beilage servieren.

Bemerkung:
Das Gericht lässt sich gut vorbereiten. Dann zum gewünschten Zeitpunkt Eintopf im Thermomix **ca. 10–12 Min./80°/⟲/Stufe 1** erwärmen und erst jetzt die verquirlten Eier einrühren.

Kartoffeltopf mit Pfifferlingen

4 Portionen
pro Portion:
1436 kJ/343 kcal
Fett: 16 g
Eiweiß: 14 g
Kohlenhydrate: 34 g
Ballaststoffe: 10,4 g
Cholesterin: 47 mg

Varianten:
Falls Sie frische Pfifferlinge bekommen, verwenden Sie 150–200 g. Geben Sie einen Teil in die Suppe und braten Sie den anderen Teil mit dem Schinken an. Vegetarier können statt der Schinkenwürfel Croutons über die Suppe geben.

20 g	Pfifferlinge, getrocknet
1000 g	Wasser
1 Bund	Suppengemüse (Möhren, Sellerie und Porree), in Stücken
3	Frühlingszwiebeln, in Stücken
40 g	Öl
700 g	Kartoffeln, mehligkochend, gewürfelt
2 Würfel	Fleischbrühe
2	Lorbeerblätter
2 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
1 TL	Zucker
150 g	Schinkenwürfel
100 g	Sahne
1 TL	Majoran
3 EL	Petersilie

- Pilze mit 200 g Wasser bedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen.
- Suppengemüse und Frühlingszwiebeln in den Mixtopf geben und **3–5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- 20 g Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- Kartoffeln, die eingeweichten Pilze samt Einweichwasser, 800 g Wasser, Brühwürfel, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer und Zucker zugeben und **20 Min./100°/Stufe 1** garen.
- In der Zwischenzeit Schinkenwürfel in dem übrigen Öl in einer Pfanne kross anbraten und beiseite stellen.
- Nach der Garzeit ⅔ der Suppe umfüllen und den Rest im Mixtopf **20 Sek./Stufe 10** pürieren.
- Die umgefüllte Suppe wieder zurück in den Mixtopf geben, die übrigen Zutaten zugeben und **10 Sek./Stufe 3** unterrühren.
- Suppe in Teller geben und mit den Schinkenwürfeln bestreuen.

Gulaschsuppe

4 Portionen
pro Portion:
2067 kJ/493 kcal
Fett: 23 g
Eiweiß: 32 g
Kohlenhydrate: 40 g
Ballaststoffe: 9,3 g
Cholesterin: 75 mg

200 g	Zwiebeln, halbiert
1	Knoblauchzehe
40 g	Öl
500 g	Rindergulasch, in kleinen Würfeln
30 g	Tomatenmark
3	Tomaten, gewürfelt
700 g	Wasser
1 Würfel	Fleischbrühe
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
2 EL	Paprika, edelsüß
1 TL	Paprika, rosenscharf
½ TL	Kümmel
1 EL	Majoran
1	Lorbeerblatt
	Tabasco, nach Geschmack
200 g	rote Paprika, in Streifen
200 g	grüne Paprika, in Streifen
30 g	Mehl, in etwas Wasser angerührt
4	Scheiben Bauernbrot

- Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Fleisch und Tomatenmark zugeben und **5 Min./Varoma/↶/Stufe** dünsten.
- Tomaten, Wasser, Fleischbrühe und Gewürze zugeben und **ca. 35 Min./100°/↶/Stufe 1** garen.
- Paprika und Mehl zugeben und **8 Min./100°/↶/Stufe 1** weiter garen.
- Lorbeerblatt entfernen und mit Bauernbrot servieren.

Jägerkohl

ca. 800 g	Wirsing in Stücken
150 g	Zwiebeln, halbiert
350 g	Rinderhackfleisch
1	Ei
50 g	Paniermehl
2 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
2 TL	Senf
30 g	Öl
500 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
500 g	Kartoffeln, gewürfelt
1–2 TL	Kümmel

- 400 g Wirsing in den Mixtopf geben, **10–12 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.
- Den übrigen Wirsing wie oben zerkleinern und in den Varoma umfüllen.
- Zwiebeln in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Ca. die Hälfte entnehmen und zur Seite stellen.
- Hackfleisch, Ei, Paniermehl, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und Senf zu den Zwiebeln in den Mixtopf geben und **1 Min./↺/Stufe 3** zu einem Teig verarbeiten. Ca. 12 Klößchen formen und auf den Wirsing in dem Varoma legen.
- Umgefüllte Zwiebeln und Öl in den Mixtopf geben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- Den Wirsing aus der Schüssel, Wasser und Brühwürfel zugeben und **8 Min./100°/↺/Stufe 1** kochen.
- Kartoffeln, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und Kümmel in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/↺/Stufe 1** garen.
- Alles in eine große Schüssel füllen und mischen.

4 Portionen
pro Portion:
1961 kJ/468 kcal
Fett: 22 g
Eiweiß: 30 g
Kohlenhydrate: 36 g
Ballaststoffe: 9,5 g
Cholesterin: 105 mg

Varianten:
Anstelle von Wirsing eignet sich natürlich auch jeder andere Kohl, z. B. Spitzkohl, Weißkohl oder Butterkohl.
Statt Rinderhack können Sie auch gemischtes Hackfleisch verwenden.

Linsen-Kokos-Curry

Foto Seite 29

4–6 Portionen
pro Portion:
2000 kJ/480 kcal
Fett: 18 g
Eiweiß: 26 g
Kohlenhydrate: 52 g
Ballaststoffe: 21,5 g
Cholesterin: 0 mg

Variante:
Geben Sie zum Schluss ½ TL gemahlenen Kardamom dazu.

450 g	Möhren, in Scheiben
300 g	Zucchini, gewürfelt
10 g	Olivenöl
2 EL	Curry
500 g	Tellerlinsen (mit kurzer Garzeit)
½ TL	Curcuma
1000 g	Wasser
400 g	Kokosmilch
1 EL	Ahornsirup
2 TL	Salz
½ TL	Koriander, gemahlen
½ TL	Cumin

- Möhren, Zucchini, Öl und Curry in den Mixtopf geben und **2½ Min./Varoma/↺/Stufe 1** dünsten.
- Linsen, Curcuma und Wasser zugeben und **20 Min./100°/↺/Stufe 1** weichkochen.
- Kokosmilch, Ahornsirup und die übrigen Gewürze zugeben und **ca. 10 Min./100°/↺/Stufe 1** fertiggaren.

Wienerle-Kartoffelsuppe

4 Portionen
pro Portion:
2340 kJ/559 kcal
Fett: 41 g
Eiweiß: 20 g
Kohlenhydrate: 27 g
Ballaststoffe: 5,9 g
Cholesterin: 84 mg

Bemerkungen:
Dazu passen Brotcroutons.
Für Vegetarier wählen Sie Tofu-Würstchen.

2 Stängel	Petersilie
1	Zwiebel, halbiert
20 g	Olivenöl
600 g	Kartoffeln, in Stücken
150 g	Möhren, in Stücken
150 g	Porree, in Stücken
900 g	Wasser
2 Würfel	Gemüsebrühe
100 g	Sahne
¼ TL	Pfeffer
¼ TL	Salz
8	Wiener Würstchen, in Scheiben

- Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.
- Zwiebel in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- Kartoffeln, Möhren und Porree in den Mixtopf geben und **8–10 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Wasser und Brühwürfel zugeben und **25 Min./100°/Stufe 1** kochen.
- Sahne, Petersilie, Pfeffer und Salz zugeben und **30 Sek./Stufe 8** pürieren.
- Wiener Würstchen zugeben und **1 Min./80°/↺/Stufe 🎵** erwärmen.

Tortellinisuppe

4 Portionen
pro Portion:
987 kJ/234 kcal
Fett: 11 g
Eiweiß: 6 g
Kohlenhydrate: 25 g
Ballaststoffe: 3,6 g
Cholesterin: 0 mg

Bemerkung:
Ob die Suppe vegetarisch ist, richtet sich nach der Tortellini-Füllung.

1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
15 g	Olivenöl
800 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
1 TL	Salz
250 g	Suppengemüse, TK
1 Dose	Pizzatomaten (400 g)
250 g	Tortellini, frisch
½ Bund	frischer Basilikum, geschnitten
4 TL	Basilikumpesto

- Knoblauch und Zwiebel in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **4 Min./100°/Stufe 2** andünsten.
- Wasser, Brühwürfel und Salz in den Mixtopf geben und **6 Min./100°/Stufe 1** zum Kochen bringen.
- Suppengemüse und Pizzatomaten zugeben und weitere **9 Min./100°/↶/Stufe 1** garen.
- Tortellini zugeben und **2 Min./90°/↶/Stufe** erhitzen.
- Zum Schluss Basilikum zufügen.
- Suppe auf vier Teller verteilen und mit jeweils 1 TL Pesto servieren.

Variante:
Wenn Sie getrocknete Tortellini verwenden, geben Sie sie ins kochende Wasser und garen Sie sie **ca. 7 Min.** (Packungsanweisung beachten), bevor Sie das Gemüse zugeben.

Ananas-Hähnchen süß-sauer

4 Portionen
pro Portion:
2174 kJ/520 kcal
Fett: 2 g
Eiweiß: 39 g
Kohlenhydrate: 80 g
Ballaststoffe: 6,7 g
Cholesterin: 102 mg

850 g	Wasser
2 Würfel	Gemüsebrühe
200 g	Reis
100 g	Möhren, in Scheiben
150 g	rote Paprika, in Stücken
200 g	Austernpilze oder Champignons, ggf. in Scheiben
400 g	Hähnchenbrustfilet, gewürfelt
150 g	Sojabohnensprossen

Sauce:

50 g	Sojasauce
50 g	Balsamico-Essig
70 g	Tomatenmark
50 g	trockener Sherry
30 g	Speisestärke
50 g	Brauner Zucker
100 g	Ananassaft
200 g	Ananas aus der Dose, in Stücken
100 g	Krabben

- Wasser und Brühwürfel in den Mixtopf geben.
- Gareinsatz einhängen und Reis einwiegen.
- Möhren, Paprika und Pilze in den Varoma legen, Hähnchenbrust und Sojabohnensprossen in den Varoma-Einlegeboden legen und einsetzen.
- Varoma auf den Mixtopf setzen und **30 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Varoma und Gareinsatz warmstellen. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit auffangen.

Süß-saure Sauce:

- 300 g Garflüssigkeit und die übrigen Zutaten für die Sauce, außer Ananasstücke und Krabben, in den Mixtopf geben und **5 Min./100°/Stufe 3** aufkochen.
- Ananasstücke und Krabben zugeben und **1 Min./100°/↶/Stufe 1** vermischen.
- Sauce mit Fleisch und Gemüse vermischen und zum Reis servieren.

Béchamelkartoffeln mit Schinken

4 Portionen
pro Portion:
1322 kJ/316 kcal
Fett: 12 g
Eiweiß: 11 g
Kohlenhydrate: 38 g
Ballaststoffe: 4,9 g
Cholesterin: 43 mg

Bemerkung:
Eventuelle Reste kann man gut mit etwas Gemüsebrühe auffüllen und zu einer schnellen Kartoffelsuppe pürieren.

500 g	Wasser
800 g	kleine Kartoffeln, ungeschält
1	Zwiebel, halbiert
75 g	Schinkenwürfel
40 g	Butter
40 g	Mehl
300 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
300 g	Milch
½ TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer
1 Prise	Muskat
3 EL	Kräuter, TK oder frisch, gehackt

- Wasser in den Mixtopf geben, Kartoffeln in den Gareinsatz geben, einhängen und **25–30 Min./Varoma/Stufe 1** garen (Garprobe machen!). Kartoffeln entnehmen und abschrecken, Mixtopf leeren.
- Zwiebel in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Schinkenwürfel und Butter zugeben und **3 Min./Varoma/↶/Stufe 2** andünsten.
- Mehl zugeben und **2 Min./100°/↶/Stufe 2** anschwitzen.
- Wasser, Brühwürfel, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und **6 Min./100°/↶/Stufe 3–4** aufkochen.
- Währenddessen Kartoffeln pellen und vierteln, mit den Kräutern in die fertige Sauce geben und **5 Sek./↶/Stufe 2** untermischen oder in einer Schüssel mit dem Spatel vermischen.
- Mit Salat servieren.

Blumenkohlgratin

200 g	Emmentaler oder Gouda, in Stücken
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel (ca. 50 g)
500 g	Wasser
½ TL	Salz
800 g	Kartoffeln, geviertelt
800 g	Blumenkohl, in Röschen
500 g	Hackfleisch, gemischt
2 EL	Öl
1	Kräuterling oder 1 EL italienische Kräutermischung
1 TL	gekörnte Brühe
1 kl. Dose	Tomatenmark (70 g)
20 g	Weißwein
200 g	Wasser
	Cayennepfeffer

- Käse in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.
- Knoblauchzehe und Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.
- Wasser und Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und Kartoffeln einwiegen.
- Blumenkohl in den Varoma legen, aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Währenddessen Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch in Öl in einer Pfanne anbraten, Kräuterling oder ital. Kräuter, gekörnte Brühe und Tomatenmark zugeben, anschwitzen, mit Wein und Wasser ablöschen und mit Cayennepfeffer abschmecken.
- Kartoffeln und Blumenkohl in eine gefettete Auflaufform geben, Hackfleischsauce darübergeben, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen überbacken.

4 Portionen
pro Portion:
3083 kJ/737 kcal
Fett: 43 g
Eiweiß: 47 g
Kohlenhydrate: 38 g
Ballaststoffe: 11,1 g
Cholesterin: 115 mg

Backtemperatur:
200°C
Backzeit:
10 Min.

Bemerkung:
Schmeckt der ganzen Familie.

Varianten:
Auch andere Gemüsesorten wie Kohlrabi, Romanesco, Broccoli, Kürbis oder Steckrüben eignen sich für dieses Gratin.

Curryreis mit geschnetzelter Hähnchenbrust

4 Portionen
pro Portion:
1919 kJ/458 kcal
Fett: 12 g
Eiweiß: 38 g
Kohlenhydrate: 49 g
Ballaststoffe: 3,5 g
Cholesterin: 83 mg

Variante:
Statt Cashewkernen kann man auch geschälte Mandeln verwenden.

500 g	Hähnchenbrust, in Streifen
2 EL	Sojasauce
1000 g	Wasser
1 TL	Salz
200 g	Basmatireis
150 g	Zucchini, gewürfelt
250 g	Aubergine, gewürfelt
1	Zwiebel, halbiert
5	getrocknete Tomaten
30 g	Rapsöl
1 TL	Curry
30 g	Cashewkerne
½ TL	Salz
½ TL	Pfeffer
	Basilikumstreifen

- Hähnchenbrust mit Sojasauce marinieren und in den Varoma geben.
- Wasser und Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und Reis hineingeben.
- Zucchini und Aubergine in den Varoma-Einlegeboden geben, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Mixtopf leeren, Garflüssigkeit dabei auffangen. Reis und Gemüse warmstellen.
- Zwiebel und getrocknete Tomaten in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl und Curry zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Reis, Cashewkerne, 100 g Garflüssigkeit und Gewürze zugeben und **5 Sek./↶/Stufe 3** mithilfe des Spatels mischen.
- Curryreis in eine Servierschüssel füllen, Gemüse und Hähnchenbrust darüber verteilen und nur leicht untermischen.
- Zum Servieren mit den Basilikumstreifen bestreuen.

Express-Auflauf

100 g	Gruyère, in Stücken
850 g	Wasser
½ TL	Salz
1 Würfel	Fleischbrühe
200 g	Hörnli-Nudeln
300 g	Kartoffeln, gewürfelt
150 g	durchwachsener Speck, gewürfelt
150 g	gekochter Schinken, gewürfelt

Guss:

70 g	Milch
1 TL	Salz
3	Eier
1 Bund	Schnittlauch, in Röllchen
2 EL	Paniermehl
	Butterflöckchen

- Käse in den Mixtopf geben, **12 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen. 2 Esslöffel zum Bestreuen abnehmen und separat zur Seite stellen.
- Wasser, Salz und Brühwürfel in den Mixtopf geben und **ca. 6 Min./100°/ Stufe 1** aufkochen.
- Nudeln und Kartoffelwürfel zugeben und **10 Min./100°/↩/Stufe** garen.
- Mixtopfinhalt in den Varoma abgießen, in eine gefettete Auflaufform füllen, geriebenen Käse und beide Schinkensorten untermischen.

Guss:

- Milch, Salz, Eier und Schnittlauch in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 3** verrühren und über den Auflauf geben.
- Paniermehl mit dem zurückgestellten Gruyère vermischen und darüberstreuen. Butterflöckchen daraufsetzen und im vorgeheizten Backofen backen.

4–6 Portionen
pro Portion:
2197 kJ/525 kcal
Fett: 26 g
Eiweiß: 28 g
Kohlenhydrate: 41 g
Ballaststoffe: 3,9 g
Cholesterin: 237 mg

Backtemperatur:
200°C
Backzeit:
20–30 Min.

Bemerkungen:
Wenn Sie Kartoffeln und Nudeln schon am Vortag garen, ist das ein ideales Gericht für Tage, an denen die Arbeitszeit knapp ist. Zum Auflauf schmeckt ein Kirschtomatensalat (halbierte Kirschtomaten mit etwas Essig und Öl beträufelt und mit etwas Salz gewürzt) sehr gut.

Fischröllchen auf Paprikagemüse und Weizen

4 Portionen
pro Portion:
1906 kJ/456 kcal
Fett: 15 g
Eiweiß: 33 g
Kohlenhydrate: 45 g
Ballaststoffe: 12,2 g
Cholesterin: 80 mg

Bemerkungen:
Die Menge an Fisch reicht für vier Röllchen. Für Hungrige kann man auch jeweils 2 Röllchen pro Portion machen.

600 g	Paprika (ca. 5 Paprikaschoten), gemischt, in Streifen
500 g	Schollenfilet
	Salz
	Pfeffer
4 geh. TL	Rotes Pesto (ca. 60 g)
800 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
200 g	Zartweizen, z. B. von Ebly

Tomatensauce:

400 g	passierte Tomaten
60 g	Tomatenmark
20 g	Ketchup
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
½ TL	Zucker
½ TL	Paprika
1 TL	Oregano
100 g	Sahne

- Paprikastreifen in den Varoma geben und etwas salzen.
- Fischfilets von einer Seite salzen und pfeffern und von der anderen Seite jeweils mit einem Teelöffel Pesto bestreichen, aufrollen, evtl. mit einem Zahnstocher fixieren und in den Varoma-Einlegeboden legen.
- Wasser und Brühwürfel in den Mixtopf geben und **ca. 6 Min./100°/Stufe 1** aufkochen.
- Weizen zugeben, Varoma mit dem Einlegeboden aufsetzen und alles **13 Min./Varoma/↶/Stufe 1** garen.
- Varoma mit dem Gemüse und Fisch warmstellen, den Weizen durch den Gareinsatz abschütten und ebenfalls warmstellen.

Tomatensauce:

- Die Saucenzutaten, bis auf die Sahne, in den Mixtopf geben und **5 Min./100°/🌬/Stufe 2** aufkochen.
- Sahne zugeben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren und zu Weizen, Gemüse und den Fischröllchen servieren.

Grünkohleintopf mit Würstchen

4 Portionen
pro Portion:
2546 kJ/607 kcal
Fett: 33 g
Eiweiß: 31 g
Kohlenhydrate: 44 g
Ballaststoffe: 15,4 g
Cholesterin: 65 mg

Bemerkungen:
Schmeckt besonders gut mit Bregenwurst, einer Spezialität aus Norddeutschland, oder mit Mettwurst. Diese Würste werden dann gleich mit den Kartoffeln in den Varoma gelegt.

1	Zwiebel, halbiert
20 g	Butter
800 g	Grünkohl, TK, aufgetaut
2 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
2 EL	Senf, mittelscharf
500 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
1000 g	Kartoffeln, gewürfelt
400 g	Brühwürstchen

- Zwiebel in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Butter zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- Grünkohl, Salz, Pfeffer, Senf, Wasser und Brühwürfel zugeben und **30 Min./100°/⮌/Stufe 2** garen.
- Kartoffeln in den Varoma geben, auf den Mixtopf setzen und **15 Min./Varoma/⮌/Stufe 2** weiter garen.
- Brühwürstchen anstechen, auf die Kartoffeln legen und **10 Min./Varoma/⮌/Stufe 2** fertiggaren.
- Kartoffeln und Grünkohl in einer Schüssel mischen und Würstchen dazu servieren.

Wirsing-Kartoffel-Topf mit Bratwurstbrät

1 Bund	Petersilie, ohne Stiele
700 g	Wirsing, ohne Strunk, in groben Stücken
400 g	frische Bratwurst
150 g	Zwiebeln, halbiert
350 g	Möhren, in Stücken
25 g	Öl
½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
¼ TL	Muskat
900 g	Wasser
2 Würfel	Fleischbrühe
400 g	Kartoffeln, in Stücken

- Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.
- Wirsing nacheinander in 2 Portionen in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in den Varoma geben.
- Wurstbrät aus der Pelle drücken, zu kleinen Bällchen formen und auf dem Wirsing verteilen.
- Zwiebeln und Möhren in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** zerkleinern.
- Öl zugeben und **4 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten und Salz, Pfeffer, Muskat, Wasser und Brühwürfel zugeben.
- Gareinsatz einhängen, Kartoffeln einwiegen, Mixtopf verschließen, Varoma aufsetzen und **30 Min./Varoma/🔄/Stufe 1** garen.
- Alles in einer großen Suppenschüssel vermischen und mit Petersilie bestreut servieren.

4 Portionen
pro Portion:
1986 kJ/474 kcal
Fett: 32 g
Eiweiß: 21 g
Kohlenhydrate: 26 g
Ballaststoffe: 10,8 g
Cholesterin: 50 mg

Gyrosgeschnetzeltes Attika

4 Portionen
pro Portion:
2194 kJ/525 kcal
Fett: 19 g
Eiweiß: 36 g
Kohlenhydrate: 44 g
Ballaststoffe: 9,1 g
Cholesterin: 102 mg

Variante:
Wenn etwas übrig bleibt: Kartoffeln, Gemüse und Fleisch in eine Auflaufform schichten und mit geriebenem Käse oder Fetawürfeln bestreut überbacken.

200 g	Gemüsezwiebel, in Stücken
1	Knoblauchzehe
25 g	Öl
500 g	Gyrosgeschnetzeltes, fertig gewürzt
450 g	Wasser
1 Würfel	Fleischbrühe
800 g	Kartoffeln, in Stücken
250 g	rote Paprika, in Streifen
200 g	Champignons, in Scheiben
40 g	Weinbrand (z. B. Metaxa)
15 g	Speisestärke, in etwas Wasser angerührt
70 g	Tomatenmark
150 g	Crème légère
	Salz
	Pfeffer

- Zwiebeln und Knoblauchzehe in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **3 Min./Varoma/⟲/Stufe 1** andünsten.
- Geschnetzeltes zugeben und **7 Min./100°/⟲/Stufe** dünsten.
- Wasser und Brühwürfel zugeben.
- Kartoffeln in den Varoma und Gemüse in den Varoma-Einlegeboden geben, Varoma mit Einlegeboden auf den Mixtopf aufsetzen und **35 Min./Varoma/⟲/Stufe** garen.
- Kartoffeln und Gemüse warmstellen.
- Die übrigen Zutaten, bis auf Salz und Pfeffer, in den Mixtopf zum Fleisch geben und **3 Min./Varoma/⟲/Stufe** kochen.
- Gemüse in den Mixtopf geben und mit dem Spatel kurz vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Kartoffeln servieren.

Grünkern-Eintopf mit Spinat

30 g	Parmesan
2	rote Zwiebeln, halbiert
	Olivenöl
200 g	Grünkern
600 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
200 g	Champignons, in Scheiben
250 g	Blattspinat, TK, aufgetaut
	Salz
	Pfeffer
¼ TL	Muskat
150 g	Crème fraîche
2	Hähnchenbrustfilets (300–400 g), in Streifen

- Parmesan in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.
- Zwiebeln in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- 20 g Öl und Grünkern zugeben und **5 Min./100°/Stufe 1** andünsten.
- Wasser und Brühwürfel zugeben und **20 Min./100°/Stufe 1** garen.
- Champignons, Blattspinat, ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer und Muskat zugeben und **9 Min./100°/↶/Stufe 1** kochen.
- Crème fraîche zugeben und **1 Min./100°/↶/Stufe 1** mithilfe des Spatels unterrühren.
- Hähnchenstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 EL Öl in einer Pfanne braten.
- Eintopf in eine Schüssel füllen, Fleischstreifen darübergeben und mit Parmesan bestreuen.

4 Portionen
pro Portion:
1993 kJ/476 kcal
Fett: 22 g
Eiweiß: 34 g
Kohlenhydrate: 35 g
Ballaststoffe: 7,6 g
Cholesterin: 98 mg

Bemerkungen:
Reichen Sie Baguette oder Chiabatta dazu. Damit können Sie die leckere Sauce auftunken. Vegetarier lassen einfach das Fleisch beiseite.

Hähnchenreis mit Mango

4 Portionen
pro Portion:
1293 kJ/309 kcal
Fett: 6 g
Eiweiß: 28 g
Kohlenhydrate: 33 g
Ballaststoffe: 3,6 g
Cholesterin: 66 mg

Variante:
Statt Mango kann man auch Ananas verwenden.

100 g	Möhren, in Stücken
100 g	Porree, in Stücken
1	Zwiebel, halbiert
20 g	Öl
600 g	Wasser
1 Würfel	Hühnerbrühe
120 g	Basmatireis
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Curry
1 TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
1 EL	Sojasauce
400 g	Hähnchenbrust, in Würfeln
100 g	Champignons, in Scheiben
200 g	Mango, in Würfeln

- Möhren, Porree und Zwiebel in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Wasser, Brühwürfel, Reis, Zitronensaft, die Gewürze und Sojasauce zugeben und **12 Min./100°/↶/Stufe 1** garen.
- Hähnchenbrust zugeben und **8 Min./100°/↶/Stufe 1** weiter garen.
- Champignons und Mango zugeben und **5 Min./100°/↶/Stufe 1** fertiggaren.

Hackfleischbällchen mit Tomaten-Oliven-Reis

4 Portionen
pro Portion:
3111 kJ/742 kcal
Fett: 35 g
Eiweiß: 35 g
Kohlenhydrate: 70 g
Ballaststoffe: 8,5 g
Cholesterin: 133 mg

3	Knoblauchzehen
1	kleine Chili, getrocknet
80 g	grüne Oliven, entsteint
150 g	Zwiebeln, halbiert
500 g	Hackfleisch, gemischt
40 g	Semmelbrösel
1	Ei
2 TL	Salz
1 TL	Paprika, edelsüß
30 g	Olivenöl
1 Dose	Tomaten (800 g)
200 g	Wasser
¼ TL	Pfeffer
1 TL	Rosmarin, gemahlen
250 g	Reis
200 g	Tomaten, geviertelt
2	Paprika, in mundgerechten Stücken

- 2 Knoblauchzehen, Chili und 40 g Oliven in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- 100 g Zwiebeln zugeben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Hackfleisch, Semmelbrösel, Ei, 1 TL Salz und ½ TL Paprikapulver zugeben und **30 Sek./↶/Stufe 4** vermischen. Aus dem Fleischteig 24 Bällchen formen und in den gefetteten Varoma-Einlegeboden legen.
- 1 Knoblauchzehe, 40 g Oliven und 50 g Zwiebeln in den Mixtopf geben und **5 Sek./🐢/Stufe 5** zerkleinern.
- Olivenöl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Tomaten zugeben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Wasser, 1 TL Salz, ½ TL Paprikapulver, Pfeffer und Rosmarin zugeben, Gareinsatz einhängen, Reis hineinwiegen und Mixtopf verschließen.
- Tomate und Paprika in den Varoma geben, Einlegeboden mit Hackbällchen einsetzen, auf den Mixtopf setzen und **ca. 30 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
  (Die Garzeit richtet sich nach der Reissorte; Garprobe machen!)
- Fleischbällchen, Gemüse und Reis auf Teller verteilen und mit der Sauce servieren.

Hackfleischrisotto

4 Portionen
pro Portion:
2241 kJ/535 kcal
Fett: 25 g
Eiweiß: 24 g
Kohlenhydrate: 53 g
Ballaststoffe: 3,1 g
Cholesterin: 59 mg

Bemerkung:
Auch als Vorspeise für 6 Personen geeignet.

Variante:
Staudensellerie kann durch eine grüne Paprika ersetzt werden.

100 g	Parmesan, in Stücken
200 g	Rinderhackfleisch
2 EL	Öl
1	Möhre, in Stücken
1 Stange	Staudensellerie, in Stücken
1	Schalotte
250 g	Risottoreis
650 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
300 g	passiert Tomaten (Fertigprodukt)
1	Lorbeerblatt
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
15 g	Butter

- Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.
- Hackfleisch und 1 EL Öl in den Mixtopf geben, **4½ Min./Varoma/Stufe** andünsten und umfüllen.
- Möhre, Sellerie und Schalotte in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- 1 EL Öl zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- Reis zugeben und **3 Min./100°/Stufe 1** dünsten.
- Wasser, Brühwürfel, passierte Tomaten und Gewürze zugeben, **5 Sek./Stufe 2** verrühren und **22 Min./100°/Stufe** garen.
- Lorbeerblatt entfernen, Hackfleisch, 30 g geriebenen Parmesan und Butter zugeben und mithilfe des Spatels unterrühren.
- Sofort servieren und den restlichen Parmesan dazu reichen.

Indisches Huhn

400 g	Hähnchenbrustfilets, in Streifen
	Kräutersalz
500 g	Möhren, in Scheiben
750 g	Wasser
2 Würfel	Gemüsebrühe
200 g	Basmatireis
1 Dose	Cocktailfrüchte (550 g)
200 g	Sahne
3 TL	Curry
½ TL	Salz
2 Prisen	Cayennepfeffer
20 g	Speisestärke, in etwas Wasser angerührt
1	Banane, in Scheiben

- Hähnchenbrust kräftig mit Kräutersalz würzen und in den Varoma-Einlegeboden legen.
- Möhren in den Varoma legen.
- Wasser und Brühwürfel in den Mixtopf geben. Gareinsatz einhängen und Reis einwiegen, Varoma mit Einlegeboden aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Dosenobst abtropfen lassen und Saft auffangen.
- Reis, Fleisch und Möhren entnehmen und warmstellen.
- Mixtopf leeren und Garflüssigkeit auffangen.
- 200 g Garfüssigkeit, 200 g aufgefangenen Obstsaft, Sahne, Gewürze und die angerührte Speisestärke in den Mixtopf geben und **4½ Min./100°/Stufe 3** aufkochen.
- Abgetropftes Obst, Bananenscheiben und Fleisch zugeben, **3 Min./90°/⮌/Stufe** erwärmen und zu Reis und Möhren servieren.

4 Portionen
pro Portion:
2419 kJ/579 kcal
Fett: 17 g
Eiweiß: 31 g
Kohlenhydrate: 72 g
Ballaststoffe: 6 g
Cholesterin: 121 mg

Kartoffel-Erbsen-Stampf

4 Portionen
pro Portion:
1770 kJ/422 kcal
Fett: 15 g
Eiweiß: 29 g
Kohlenhydrate: 40 g
Ballaststoffe: 7,9 g
Cholesterin: 403 mg

Varianten:
Sie können die Milch durch Sahne ersetzen oder einen Stich Butter unterrühren. Ohne Bacon haben Sie ein leckeres vegetarisches Gericht.

6–8	Eier
500 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
½ TL	Salz
800 g	Kartoffeln, in Stücken
250 g	Erbsen, TK
130 g	Milch
½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
1 TL	gekörnte Brühe
1 Prise	Muskat
150 g	Bacon (dünne Speckscheiben)

- Eier laut Anweisung im Grundkochbuch auf Seite 19 im Gareinsatz 13 Minuten halbfest kochen und zur Seite stellen.
- Mixtopf leeren.
- Wasser, Brühwürfel und Salz in den Mixtopf, Kartoffeln in den Gareinsatz, Erbsen in den Varoma geben, aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Kartoffeln und Erbsen umfüllen und warmstellen.
- Mixtopf leeren.
- Milch, Salz, Pfeffer, gekörnte Brühe und Muskat in den Mixtopf geben und **2 Min./90°/Stufe 1** erhitzen.
- Kartoffeln und Erbsen zugeben und **20 Sek./Stufe 3** mithilfe des Spatels zu einem Stampf verarbeiten.
- Bacon in einer trockenen Pfanne knusprig braten und mit halbierten gekochten Eiern zu dem Stampf servieren.

Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit Hackfleisch

4–6 Portionen
pro Portion:
1922 kJ/459 kcal
Fett: 25 g
Eiweiß: 24 g
Kohlenhydrate: 33 g
Ballaststoffe: 7,7 g
Cholesterin: 57 mg

1 Bund	glatte Petersilie, ohne Stiele
200 g	Gemüsezwiebeln, halbiert
400 g	Hackfleisch, gemischt
40 g	Öl
600 g	Kartoffeln, gewürfelt
1 Stange	Porree, in Ringen
400 g	Kichererbsen (Dose oder Glas)
400 g	Tomaten, in Stücken
400 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
1 TL	Rosmarin, getrocknet
1 TL	Thymian, getrocknet
2 TL	Paprika, edelsüß
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
120 g	saure Sahne

- Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.
- Zwiebeln in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Hackfleisch zugeben, **5 Min./Varoma/↶/Stufe** andünsten und umfüllen.
- Öl, Kartoffeln und Porree in den Mixtopf geben und **5 Min./100°/↶/Stufe** dünsten.
- Kichererbsen, Tomaten, Wasser, Brühwürfel und Gewürze zugeben und **ca. 20 Min./100°/↶/Stufe 1** garen.
- Hackfleisch und gehackte Petersilie zugeben und **30 Sek./↶/Stufe 3** mithilfe des Spatels unterrühren.
- Mit saurer Sahne garnieren und servieren.

Kartoffelgulasch

1	Zwiebel, halbiert
30 g	Rapsöl
70 g	magerer Schinkenspeck, gewürfelt
350 g	Schweinegulasch, gewürfelt
100 g	Möhren, in Scheiben
100 g	Sellerie, in kleinen Stücken
70 g	Porree, in Ringen
350 g	Kartoffeln, gewürfelt
50 g	Tomatenmark
400 g	Wasser
2 Würfel	Gemüsebrühe
1 EL	geriebene Zitronenschale
½ TL	Salz
½ TL	Pfeffer
½ TL	Kümmel
1 TL	Majoran
1 TL	Paprika, rosenscharf
150 g	grüne Paprika, in Streifen
150 g	rote Paprika, in Streifen
	Cayennepfeffer
1 Bund	Schnittlauch, in Röllchen

- Zwiebel in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Rapsöl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Schinkenwürfel und Fleisch zugeben und **5 Min./Varoma/⟲/Stufe** dünsten.
- Die übrigen Zutaten, außer Paprikastreifen und Schnittlauchröllchen, zugeben und **20 Min./100°/⟲/Stufe 1** garen.
- Paprika zugeben, **10 Min./90°/⟲/Stufe 1** weiter garen und mit Cayennepfeffer abschmecken.
- Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

4–6 Portionen
pro Portion:
1208 kJ/289 kcal
Fett: 14 g
Eiweiß: 21 g
Kohlenhydrate: 18 g
Ballaststoffe: 6,8 g
Cholesterin: 56 mg

Lachs auf Porree mit Wildreis und Dillsauce

4 Portionen
pro Portion:
2470 kJ/591 kcal
Fett: 23 g
Eiweiß: 33 g
Kohlenhydrate: 61 g
Ballaststoffe: 4,5 g
Cholesterin: 89 mg

Varianten:
Statt Reis schmecken auch sehr gut Bandnudeln dazu, die man gleichzeitig in einem Topf auf dem Herd gart.
Wenn Sie 1–2 EL Senf zur Sauce geben, haben Sie eine Senf-Dill-Sauce.

1200 g	Wasser
2 Würfel	Gemüsebrühe
250 g	Wildreis-Langkornreis-Mischung
600 g	Porree, in Ringen
500 g	Lachs
10 g	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer

Dillsauce:

½ Bund	Dill, ohne Stiele
100 g	Sahne
30 g	Butter
30 g	Mehl
10 g	Zitronensaft
2 Prisen	Zucker
½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer

- Wasser und Brühwürfel in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen und **15 Min./100°/Stufe 1** vorgaren.
- Porree in den Varoma geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Lachs mit Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Varoma-Einlegeboden legen, in den Varoma einsetzen, den Varoma aufsetzen, **16 Min./Varoma/Stufe 1** fertiggaren, umfüllen und warmstellen. Garflüssigkeit auffangen.

Dillsauce:

- Dill in den trockenen Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** hacken und umfüllen.
- 250 g Garflüssigkeit und die übrigen Saucenzutaten in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 3** verrühren und **4 Min./100°/Stufe 1** garen.
- Gehackten Dill zugeben und **10 Sek./Stufe 3** unterrühren.

- Fisch auf dem Porree anrichten, mit der Sauce und dem Reis servieren.

Lachs in Kräutersauce

4 Portionen
pro Portion:
2444 kJ/584 kcal
Fett: 27 g
Eiweiß: 43 g
Kohlenhydrate: 41 g
Ballaststoffe: 9,1 g
Cholesterin: 104 mg

Variante:
Statt frischer oder TK-Kräuter kann man auch Kräuterfrischkäse verwenden.

500 g	Wasser
1 TL	Salz
750 g	Kartoffeln, in Stücken
600 g	Gemüse der Saison, z. B. Brokkoli, Wirsing, Kohlrabi, Bohnen, Möhren
4	Lachsfilets
	Salz
	Pfeffer
½ Bund	Dill
1	Zitrone, in Scheiben

Kräutersauce:

200 g	Frischkäse
2 EL	Kräuter, z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Estragon, frisch oder tiefgekühlt
20 g	Mehl
1 EL	gekörnte Brühe
2 EL	Senf, mittelscharf
1 Prise	Zucker

- Wasser und Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und Kartoffeln einwiegen.
- Gemüse je nach Sorte in mundgerechte Stücke, Scheiben oder Röschen geschnitten in den Varoma geben.
- Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, mit Dillzweigen und Zitronenscheiben belegen, in Alufolie wickeln, auf den Einlegeboden geben oder direkt auf das Gemüse legen und **25–30 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Die Garzeit richtet sich nach Sorte und Größe der Gemüsestücke.
- Varomainhalt und Kartoffeln warmhalten.

Kräutersauce:

- Die Saucenzutaten zu der Garflüssigkeit in den Mixtopf geben und **4 Min./100°/Stufe 4** aufkochen.

Thunfisch-Spaghetti

100 g	Parmesan, in Stücken
1500 g	Wasser
2 ½ TL	Salz
	Olivenöl
500 g	Spaghetti
1	Zwiebel, halbiert
1	Knoblauchzehe
1 Dose	Thunfisch im eigenen Saft (195 g), abgetropft
100 g	Sahne
250 g	Wasser
20 g	Mehl
30 g	Tomatenmark
3 Prisen	Pfeffer
½ TL	gekörnte Brühe

- Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.
- Wasser, 2 TL Salz und 1 TL Olivenöl in den Mixtopf geben und **ca. 12 Min./100°/Stufe 1** zum Kochen bringen.
- Spaghetti durch die Deckelöffnung zugeben, **8–10 Min./100°/Stufe 1** garen und in den Varoma abgießen (beachten Sie die Packungsangabe).
- Zwiebel in den trockenen Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- 15 g Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Thunfisch zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 2** weiter dünsten.
- Die übrigen Zutaten zugeben, Varoma mit den Spaghetti zum Warmhalten auf den Mixtopf aufsetzen und **6 Min./100°/Stufe 2** kochen.
- Spaghetti und Sauce in eine Schüssel geben, vermischen und mit Parmesan bestreut servieren.

4 Portionen
pro Portion:
3220 kJ/770 kcal
Fett: 28 g
Eiweiß: 33 g
Kohlenhydrate: 94 g
Ballaststoffe: 7,1 g
Cholesterin: 74 mg

Bemerkung:
Sie können die Nudeln auch parallel zur Sauce auf dem Herd garen.

Lammfrikadellen mit Couscous und Gurke

4 Portionen
pro Portion:
3271 kJ/774 kcal
Fett: 40 g
Eiweiß: 35 g
Kohlenhydrate: 68 g
Ballaststoffe: 9,2 g
Cholesterin: 188 mg

Bemerkungen:
Lammhack können Sie selber herstellen, indem Sie sehnenfreies, gewürfeltes Lammfleisch anfrieren und dann in 2 Portionen im Mixtopf auf ***Stufe 6,5*** *zerkleinern. Lammfrikadellen passen auch gut zu Zaziki („Kulinarisches Mittelmeer", S. 128) und Fladenbrot.*

Varianten:
Als Alternative zum Lammhack eignet sich auch Gehacktes vom Rind. Geben Sie dann eine eingeweichte und ausgedrückte Scheibe Toastbrot mit in den Fleischteig.
Anstelle der getrockneten Minze aus dem Teebeutel können Sie auch frische Pfefferminzblätter für die Frikadellen verwenden. Falls Sie Pfefferminze mögen, geben Sie auch 2 EL an den Couscous.

Gurkensalat:

2	Salatgurken, halbiert, in ½ cm dicken Scheiben
	Salz

Lammfrikadellen:

2	Knoblauchzehen
500 g	Lammhack
1	Ei
1½ TL	Salz
¼ TL	Zimt
¼ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
¼ TL	Piment, gemahlen
½ TL	Paprika, rosenscharf
1	Beutel Pfefferminztee
	Olivenöl

Sauce:

1	Knoblauchzehe
200 g	Schmand
2 TL	Schwarzkümmel, gemahlen
¼ TL	Salz
3 Prisen	Pfeffer

Couscous:

20 g	Pinienkerne
80 g	getrocknete Aprikosen
600 g	Wasser
1½ TL	Salz
280 g	Couscous
20 g	Butter

Gurkensalat und Sauce:

- Gurkenscheiben in einer Schüssel mit etwas Salz bestreuen und ziehen lassen.
- Knoblauchzehe in den Mixtopf geben und **2 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
- Schmand, Schwarzkümmel, Salz und Pfeffer zugeben, **15 Sek./Stufe 3** verrühren und umfüllen.

Lammfrikadellen:

- Knoblauchzehen in den Mixtopf geben und **2 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
- Gehacktes, Ei, Salz, Zimt, Kreuzkümmel, Piment, Paprika und den Inhalt des Pfefferminzteebeutels zugeben und **20 Sek./Stufe** vermischen.
- Aus der Masse mit feuchten Händen 12 kleine Frikadellen formen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl auf jeder Seite 4 Minuten braten.

Couscous:

- Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten.
- Aprikosen in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.
- Wasser und Salz in den Mixtopf geben und **6 Min./100°/Stufe 1** zum Kochen bringen.
- Couscous durch die Deckelöffnung zugeben und **6 Min./37°/Stufe 2** quellen lassen. Ab und zu mit dem Spatel von der Mixtopfwand nach unten schieben.
- Butter, gehackte Aprikosen und Pinienkerne untermischen und **ca. 20 Sek./Stufe 3** verrühren.
- In eine Schüssel umfüllen und vor dem Anrichten noch einmal mit einer Gabel lockern. Frikadellen mit Couscous, Gurken und Sauce anrichten.

Lamm-Tajine mit Birnen und Backpflaumen

4–6 Portionen
pro Portion:
1578 kJ/377 kcal
Fett: 13 g
Eiweiß: 24 g
Kohlenhydrate: 41 g
Ballaststoffe: 9 g
Cholesterin: 66 mg

Variante:
Wenn Sie Quitten bekommen können, garen Sie diese statt der Birnen und verlängern Sie evtl. die Garzeit, bis die Quitten weich sind.

200 g	Zwiebeln, halbiert
200 g	Möhren, in Stücken
25 g	Öl
500 g	Lammgulasch
500 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
1 EL	Koriander, getrocknet
½ TL	Ingwer, gemahlen
1 TL	Paprika, rosenscharf
500 g	Kartoffeln, gewürfelt
400 g	Birnen, gewürfelt
100 g	Backpflaumen
	Fladenbrot

- Zwiebeln und Möhren in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **3 Min./Varoma/⮌/Stufe 1** ohne Messbecher dünsten.
- Lammfleisch zugeben und **5 Min./Varoma/⮌/Stufe** ⫰ ohne Messbecher dünsten.
- Wasser, Brühwürfel und Gewürze zugeben und **20 Min./100°/⮌/Stufe 1** garen.
- Kartoffeln zugeben und **15 Min./100°/⮌/Stufe 1** weiter garen.
- Birnen und Backpflaumen zugeben und **ca. 10 Min./100°/⮌/Stufe 1** weiter garen.
- Mit Fladenbrot servieren.

Lauwarmer Nudelsalat

6 Portionen
pro Portion:
1665 kJ/398 kcal
Fett: 16 g
Eiweiß: 18 g
Kohlenhydrate: 44 g
Ballaststoffe: 6,3 g
Cholesterin: 67 mg

1 Bund	Kräuter, z. B. Petersilie, Koriander, Dill, ohne Stiele
1000 g	Wasser
1½ TL	Salz
300 g	Spiralnudeln
1	Zwiebel, halbiert
1	Knoblauchzehe
80 g	Öl
200 g	Porree, in dünnen Ringen
200 g	gekochter Schinken, in dünnen Streifen
100 g	rote Linsen
200 g	Wasser
1 Würfel	Fleischbrühe
40 g	Balsamico
¼ TL	Pfeffer
1 TL	Zucker

- Kräuter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.
- Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben und **8 Min./100°/Stufe 1** aufkochen.
- Nudeln hineingeben und **8–12 Minuten /100°/↶/Stufe 1** bissfest kochen (Garzeit richtet sich nach der Packungsangabe), abgießen, kalt abschrecken und in eine große Schüssel geben.
- Zwiebel und Knoblauch in den trockenen Mixtopf geben und **5 Sek./✂/Stufe 5** zerkleinern.
- 20 g Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- Porree und Schinken zugeben und **2 Min./100°/↶/Stufe 1** dünsten.
- Linsen, Wasser und Brühwürfel zugeben, **ca. 10 Min./100°/↶/Stufe 1** garen, über die Nudeln geben und gut vermischen.
- 60 g Öl, Balsamico, ½ TL Salz, Pfeffer, Kräuter und Zucker in den Mixtopf geben, **30 Sek./✂/Stufe 4** verrühren, über den Nudelsalat geben, gut vermischen, 2 Stunden ziehen lassen und vor dem Servieren abschmecken.

Makkaroni in Lachs-Sahne-Sauce

1500 g	Wasser
	Olivenöl
2½ TL	Salz
500 g	Makkaroni, 2 x durchgebrochen
1	Zwiebel, halbiert
40 g	Mehl
250 g	Sahne
300 g	Milch
½ TL	Pfeffer
200 g	geräucherter Lachs, in Streifen
½ Bund	Dill, abgezupft

- Wasser, 1 TL Öl und 2 TL Salz in den Mixtopf geben und **ca. 12 Min./100°/Stufe 1** aufkochen.
- Makkaroni zugeben, **ca. 8–12 Min./90°/Stufe 1** bissfest garen – Garzeit richtet sich nach der Packungsangabe –, in den Varoma abgießen und warmhalten.
- Zwiebel in den trockenen Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und evtl. mit dem Spatel nach unten schieben.
- 40 g Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- Mehl, Sahne, Milch, ½ TL Salz und Pfeffer zugeben und **4 Min./100°/Stufe 2,5** garen.
- Lachs und Dill zugeben und **ca. 4 Sek./Stufe 4–5** zerkleinern.
- Nudeln mit der Sauce mischen und servieren.

4 Portionen
pro Portion:
3674 kJ/879 kcal
Fett: 37 g
Eiweiß: 30 g
Kohlenhydrate: 101 g
Ballaststoffe: 7,1 g
Cholesterin: 96 mg

Bemerkung:
Sie können den Varoma mit den Nudeln während der Garzeit der Sauce auf den Mixtopf aufsetzen und so die Nudeln warmhalten.

Mettwurst-Pfannkuchen

Foto Seite 67

4 Portionen
pro Portion:
2597 kJ/623 kcal
Fett: 36 g
Eiweiß: 22 g
Kohlenhydrate: 49 g
Ballaststoffe: 3,4 g
Cholesterin: 224 mg

Bemerkung:
Mit einem frischen Salat serviert, eine vollständige Mahlzeit für 4 Personen.

350 g	Milch
3	Eier
200 g	Mehl
1 TL	Öl
½ TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer
2 Prisen	Muskat
250 g	Kartoffeln, in Stücken
2	geräucherte Mettwürstchen (à 100 g), geviertelt
	Öl für die Pfanne

- Alle Zutaten, bis auf Kartoffeln und Wurst, in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 6** verrühren und 20 Minuten quellen lassen.
- Kartoffeln und Würstchen zugeben und **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl in eine mittelgroße Pfanne geben und 4 Pfannkuchen nacheinander langsam abbacken. Die Kartoffeln müssen gar werden.

Kassler mit Sauerkraut und Kartoffeln in Senf-Wein-Sauce

4 Portionen
pro Portion:
2364 kJ/565 kcal
Fett: 14 g
Eiweiß: 35 g
Kohlenhydrate: 53 g
Ballaststoffe: 11,8 g
Cholesterin: 77 mg

800 g	Sauerkraut
800 g	Kartoffeln, geviertelt
400 g	trockener Weißwein
400 g	Wasser
8	Scheiben Kassler ohne Knochen, ca. 1,5 cm dick (gesamt ca. 600 g)
60 g	Mehl
1 EL	Senf
1 TL	Salz
1½ TL	gekörnte Brühe
¼ TL	Pfeffer
40 g	Zucker

- Sauerkraut in den Gareinsatz geben, bei Bedarf unter fließendem Wasser abspülen.
- Kartoffelstücke in den Varoma geben.
- Wein und Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.
- Kasslerscheiben in den Varoma auf die Kartoffeln legen und weitere **ca. 25 Min./Varoma/Stufe 1** kochen, bis die Kartoffeln gar sind.
- Sauerkraut und Varomainhalt getrennt umfüllen und warmhalten.
- Die übrigen Zutaten für die Sauce zur Garflüssigkeit in den Mixtopf geben und **3 Min./100°/Stufe 4** aufkochen.
- Ca. ein Drittel der Sauce unter das Sauerkraut mischen.
- Die übrige Sauce getrennt zu Kassler, Kartoffeln und Sauerkraut servieren.

Nudeln mit Bauernsauce

3 Portionen
pro Portion:
2106 kJ/502 kcal
Fett: 19 g
Eiweiß: 19 g
Kohlenhydrate: 63 g
Ballaststoffe: 6,7 g
Cholesterin: 114 mg

Variante:
Statt der Dosentomaten können Sie je nach Saison auch 500 g frische Tomaten nehmen.

Bemerkung:
Einfach und lecker!

1	Zwiebel, halbiert
½	rote Peperoni
100 g	Schinkenwürfel, geräuchert
10 g	Öl
1 Dose	Pizzatomaten (400 g)
650 g	Wasser
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
1 TL	Oregano
250 g	Spiralnudeln
50 g	schwarze Oliven, entsteint, halbiert
50 g	Sahne

- Zwiebel und Peperoni in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Schinkenwürfel und Öl zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Tomaten, Wasser, Salz, Pfeffer und Oregano zugeben und **10 Min./100°/↺/Stufe** aufkochen.
- Nudeln zugeben und **ca. 10 Min./100°/↺/Stufe** nach Packungsanweisung garen.
- Oliven und Sahne zugeben und **2 Min./90°/↺/Stufe** vermischen.

Paprika-Porree-Quiche

6 Portionen
pro Portion:
3095 kJ/740 kcal
Fett: 42 g
Eiweiß: 42 g
Kohlenhydrate: 44 g
Ballaststoffe: 3,2 g
Cholesterin: 242 mg

Backtemperatur:
200°C
Backzeit:
40 Min.

Bemerkung:
Den Cracker-Boden können Sie auch schon am Vortag vorbereiten und kaltstellen.

Varianten:
Die Paprikaschote kann man auch durch 2 Möhren ersetzen. Für Vegetarier geben Sie Erdnüsse oder Cashewkerne anstelle des Bacons über die Quiche.

200 g	Salzgebäck (Clubcracker)
150 g	Butter, weich, in Stücken
200 g	Emmentaler
½ Bund	Petersilie, ohne Stiele
½ Bund	Schnittlauch, in Röllchen
1	rote Paprika, in Stücken
150 g	Porree, in Ringen
20 g	Öl
4	Eier
1000 g	Magerquark
80 g	Speisestärke
1 TL	geriebene Zitronenschale
1 TL	Salz
3 Prisen	Pfeffer
¼ TL	Cayennepfeffer
6	Scheiben Bacon, quer halbiert

- Salzgebäck und Butter in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 6** zerkleinern, auf dem mit Backpapier ausgelegten Boden einer Springform (Seiten einfetten!) fest andrücken und 30 Minuten kaltstellen.
- Emmentaler und Petersilie in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.
- Schnittlauch zum Käse geben.
- Paprika in den Mixtopf geben und **3–5 Sek./Stufe 4** zerkleinern.
- Porreeringe und Öl zugeben, **3 Min./Varoma/⮌/Stufe 2** dünsten und umfüllen.
- Eier, Quark, Speisestärke, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in den Mixtopf geben und **1½ Min./⮌/Stufe 5** mithilfe des Spatels verrühren.
- Gemüse- und Käsemischung zugeben und **10 Sek./⮌/Stufe 4** vermischen.
- Masse auf den Crackerboden in die Springform füllen, Baconscheiben darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen backen.

Putengeschnetzeltes Chinatown

500 g	Putenfleisch, in Streifen
2 EL	Chinagewürz
2 EL	Sojasauce
40 g	Milchreis
1 Dose	Ananas (ca. 430 g)
500 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
300 g	Basmatireis
500 g	China-Gemüse, TK
50 g	Möhre, am Stück
30 g	Porree, am Stück
1	Zwiebel, halbiert
¼ TL	Salz
2 TL	Curry
1 TL	Ingwer, gemahlen

- Putenfleisch mit Chinagewürz und Sojasauce vermischen und durchziehen lassen.
- Milchreis in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 10** mahlen und umfüllen.
- Ananas abtropfen lassen und Saft auffangen.
- Wasser, Brühwürfel und Ananassaft in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Basmatireis einwiegen und Mixtopf schließen.
- Abgetropftes Putenfleisch in den Varoma geben, China-Gemüse mit Ananas gemischt darübergeben. Möhre, Porree und Zwiebel (werden zum Binden der Sauce gebraucht) auf das Gemüse legen, Varoma aufsetzen und **30 Min./Varoma/Stufe 2** garen.
- Gareinsatz und Varoma zur Seite stellen.
- Möhre, Porree und Zwiebelstücke aus dem Varoma nehmen, mit Salz, Curry und Ingwer zur Garflüssigkeit in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 8** pürieren.
- Reismehl zugeben und **3 Min./90°/Stufe 3** binden.
- Gemüse und Fleisch mit der Sauce in einer Schüssel mischen und mit dem Reis servieren.

4 Portionen
pro Portion:
2512 kJ/601 kcal
Fett: 4 g
Eiweiß: 39 g
Kohlenhydrate: 98 g
Ballaststoffe: 7,8 g
Cholesterin: 83 mg

Varianten:
Man kann sich das Gemüse auch selbst zusammenstellen, z.B. aus Möhren, Porree, Paprika, Pilzen und Soja- oder Bambussprossen. Anstelle von Reismehl können Sie auch Speisestärke verwenden.

Putenmedaillons mit Mozzarella und Basilikumsauce

4 Portionen
pro Portion:
2659 kJ/636 kcal
Fett: 26 g
Eiweiß: 58 g
Kohlenhydrate: 39 g
Ballaststoffe: 9,5 g
Cholesterin: 166 mg

Variante:
Statt des frischen Basilikums kann man auch 2 EL Basilikum-Pesto zugeben.

8	Putenmedaillons (à 80 g)
4 EL	Sojasauce
½ Bund	Suppengemüse, in Stücken
30 g	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 g	Wasser
700 g	Kartoffeln, in Scheiben
400 g	Möhren, in Scheiben
	Salz
	Pfeffer
2	Tomaten, in Scheiben
250 g	Mozzarella, in Scheiben

Basilikumsauce:

ca. 150 g	Sahne
½ TL	Salz
15 g	Speisestärke, mit etwas Wasser angerührt
10	Basilikumblätter

- Putenmedaillons in Sojasauce mindestens 2 Stunden marinieren.
- Suppengemüse, Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und Wasser zugeben.
- Gareinsatz einhängen, Kartoffelscheiben einwiegen und Mixtopf verschließen.
- Möhren in den Varoma geben.
- Putenfleisch abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, in den Varoma-Einlegeboden legen und jeweils mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen.
- Varoma mit Einlegeboden auf den Mixtopf aufsetzen und je nach Dicke der Medaillons **25 – 30 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Gareinsatz und Varoma warmstellen.

Basilikumsauce:

- Garflüssigkeit bis zur Markierung „½ Liter" im Mixtopf mit Sahne auffüllen, die übrigen Saucenzutaten zugeben, **4 Min./100°/Stufe 2** aufkochen und **15 Sek./Stufe 8** pürieren.

Rosenkohl-Kassler-Auflauf

4 Portionen
pro Portion:
2588 kJ/618 kcal
Fett: 34 g
Eiweiß: 38 g
Kohlenhydrate: 38 g
Ballaststoffe: 11,6 g
Cholesterin: 106 mg

Backtemperatur:
200 °C
Backzeit:
20 Min.

130 g	Emmentaler oder Gouda, in Stücken
500 g	Wasser
1 Würfel	Fleischbrühe
600 g	Kartoffeln, gewürfelt
600 g	Rosenkohl
100 g	Möhren, in Scheiben
400 g	Kassler, gewürfelt

Guss:

1	Zwiebel
25 g	Rapsöl
100 g	Sahne
40 g	Mehl
½ TL	Pfeffer
¼ TL	Muskat

- Käse in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.
- Wasser und Brühwürfel in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und Kartoffeln einwiegen.
- Rosenkohl, Möhren und Kassler im Varoma verteilen, aufsetzen und **30 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Kartoffeln und Varomainhalt in eine gefettete Auflaufform schichten, Mixtopf leeren und Garflüssigkeit auffangen.

Guss:

- Zwiebel in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **3 Min./100°/Stufe 1** andünsten.
- 400 g Garflüssigkeit – evtl. mit Wasser auffüllen – Sahne, Mehl und Gewürze zugeben und **ca. 5 Min./100°/Stufe 4** garen.
- Guss über den Auflauf geben, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen überbacken.

Rahmspinat mit Schinkenei

4 Portionen
pro Portion:
1786 kJ/426 kcal
Fett: 20 g
Eiweiß: 26 g
Kohlenhydrate: 32 g
Ballaststoffe: 7,5 g
Cholesterin: 287 mg

Bemerkung:
Sie können die Eier auch in der Pfanne braten bzw. für Vegetarier den Schinken weglassen.

800 g	Kartoffeln, in Stücken
300 g	Wasser
20 g	Butter
1 Würfel	Gemüsebrühe
	Salz
450 g	Hackspinat, TK, aufgetaut
2 Prisen	Muskat
4	Scheiben gekochter Schinken
4	Eier
100 g	Sahne

- Kartoffeln, Wasser, Butter, Brühwürfel und ½ TL Salz in den Mixtopf geben und **10 Min./100°/↶/Stufe 1** garen.
- Spinat und Muskat zugeben, Mixtopf verschließen und Varoma mit eingesetztem Einlegeboden aufsetzen.
- Schinkenscheiben so in dem Varoma-Einlegeboden verteilen, dass noch einige Schlitze frei sind. Eier aufschlagen, vorsichtig auf die Schinkenscheiben gleiten lassen und leicht salzen.
- Varoma mit Deckel verschließen, **10 Min./Varoma/↶/Stufe 1** weiter garen und Varoma zur Seite stellen.
- Sahne in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./↶/Stufe 2** unterrühren.

Reisfleisch

250 g	Zwiebeln, halbiert
60 g	Schinkenspeck, gewürfelt
400 g	Schweinefleisch, in kleinen Stücken
500 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
200 g	Langkornreis, parboiled
35 g	Tomatenmark
400 g	Tomaten, in Stücken
1 TL	Salz
1/ 2 TL	Pfeffer
1 TL	Paprika, edelsüß
¼ TL	Cayennepfeffer
	Tabasco, nach Geschmack
2 TL	Basilikum, getrocknet
1 TL	Liebstöckel, getrocknet
100 g	rote Paprika, in Stücken
100 g	grüne Paprika, in Stücken

- Zwiebeln in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Schinkenspeck und Fleisch zugeben und **6 Min./Varoma/⮌/Stufe** dünsten.
- Wasser, Brühwürfel, Reis, Tomatenmark, Tomaten, Gewürze, Tabasco und Kräuter zugeben und **30 Min./100°/⮌/Stufe 1** garen.
- Paprika zugeben und **ca. 10 Min./90°/⮌/Stufe 1** weiter garen.

4 Portionen
pro Portion:
1759 kJ/420 kcal
Fett: 11 g
Eiweiß: 30 g
Kohlenhydrate: 49 g
Ballaststoffe: 5,2 g
Cholesterin: 81 mg

Rosenpizza

6 Portionen
pro Portion:
2021 kJ/483 kcal
Fett: 21 g
Eiweiß: 21 g
Kohlenhydrate: 51 g
Ballaststoffe: 5,6 g
Cholesterin: 46 mg

Backtemperatur:
180 °C
Backzeit:
ca. 30 Min.

Teig:

100 g	Dinkelkörner
300 g	Mehl
¾ Würfel	Hefe (30 g)
1 TL	Salz
1 Prise	Zucker
220 g	Wasser, lauwarm
30 g	Öl
30 g	Butter, zerlassen

Füllung:

100 g	Salami, in Stücken
100 g	gekochter Schinken, in Stücken
1	Zwiebel, halbiert
1	rote Paprika, in Stücken
100 g	Gouda, in Stücken
100 g	Tomatenmark
1 TL	Pizzagewürz

Teig:

- Dinkel in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 10** mahlen.
- Mehl, Hefe, Salz, Zucker, Wasser und Öl zugeben und **2 Min./Stufe** kneten.
- Teig auf einem Küchentuch quadratisch ausrollen und mit der zerlassenen Butter bestreichen.

Füllung:

- Zutaten für die Füllung in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** zerkleinern und auf dem Teig verteilen.
- Mit dem Tuch zu einer Rolle aufrollen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Backofen backen.

Rote-Bete-Kartoffeln mit Matjes

Foto Seite 81

4 Portionen
pro Portion:
2390 kJ/570 kcal
Fett: 30 g
Eiweiß: 31 g
Kohlenhydrate: 44 g
Ballaststoffe: 8,2 g
Cholesterin: 139 mg

Varianten:
Reichen Sie statt Matjes Bratheringe, Rollmops oder geräucherte Forelle. Wer keinen Fisch mag, kann auch Roastbeef in Scheiben dazu essen.

2	Zwiebeln, halbiert
30 g	Öl
700 g	Kartoffeln, in Stücken
600 g	Rote-Bete, in Stücken
15 g	Zucker
1 TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
400 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
8	Matjesfilets

- Zwiebeln in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- Alle übrigen Zutaten, bis auf die Matjesfilets, zugeben und **23 Min./100°/↶/Stufe 1** garen.
- Matjesfiltes auf vier Tellern verteilen und mit dem roten Gemüse servieren.

Spätzletopf

4 Portionen
pro Portion:
2773 kJ/663 kcal
Fett: 24 g
Eiweiß: 20 g
Kohlenhydrate: 85 g
Ballaststoffe: 7,4 g
Cholesterin: 67 mg

Bemerkung:
Nehmen Sie für dieses Gericht Spätzle als Frischteigware und nicht als Trockenprodukt.

1	Gemüsezwiebel, halbiert
70 g	magerer Schinkenspeck, gewürfelt
20 g	Rapsöl
250 g	Champignons, in Scheiben
200 g	Sahne
100 g	trockener Weißwein
100 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
2 EL	Speisestärke
400 g	Spätzle (Kühltheke)
½ TL	Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch, in Röllchen
8	Scheiben Bauernbrot

- Zwiebel in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Schinkenwürfel und Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Champignons, Sahne, Wein, Wasser, Brühwürfel und Stärke zugeben und **5 Min./100°/↶/Stufe 1** garen.
- Spätzle und Pfeffer zugeben und **5 Min./100°/↶/Stufe 1** weiter garen.
- In 4 tiefe Teller verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und mit Bauernbrot servieren.

Steckrüben-Porree-Gratin

4 Portionen
pro Portion:
2312 kJ/551 kcal
Fett: 34 g
Eiweiß: 25 g
Kohlenhydrate: 33 g
Ballaststoffe: 9,2 g
Cholesterin: 299 mg

Backtemeperatur:
200°C
Backzeit:
ca. 20 Min.

Variante:
Steckrübe lässt sich durch Kohlrabi ersetzen.

150 g	mittelalter Gouda, in Stücken
500 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
700 g	Steckrüben, in mundgerechten Stücken
500 g	Kartoffeln, in mundgerechten Stücken
80 g	Möhren, in Scheiben
250 g	Porree, in Ringen
50 g	durchwachsener Speck, gewürfelt
	Öl

Guss:

4	Eier
130 g	Milch
130 g	Sahne
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
2 Prisen	Muskat

- Käse in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.
- Wasser und Brühwürfel in den Mixtopf geben. Steckrüben in den Varoma füllen, Kartoffeln, Möhren und Porree darüberschichten, auf den verschlossenen Mixtopf setzen und **20 Min./Varoma/Stufe 2** vorgaren.
- Speck in Öl in einer Pfanne anbraten.
- Das vorgegarte Gemüse mit der Hälfte des Käses und dem Speck in eine gefettete Auflaufform geben.
- Mixtopf leeren.

Guss:

- Alle Zutaten für den Guss in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 3** verrühren, über das Gemüse gießen, mit dem übrigen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen backen.

Spargelgratin mit Hähnchenfilet

100 g	mittelalter Gouda, in Stücken
500 g	Wasser
1 TL	Salz
750 g	festkochende Kartoffeln, in Stücken oder in 2–3 mm dicken Scheiben
1000 g	Spargel
4	Hähnchenfilets (à 150 g), in Scheiben
	Salz
	Pfeffer

Guss:

25 g	Butter
25 g	Mehl
100 g	Sahne
½ TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer

- Käse in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.
- Wasser und Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Kartoffeln einwiegen, Mixtopf verschließen.
- Spargel in den Varoma geben, aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Mixtopf leeren, Garflüssigkeit auffangen.
- Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform geben, darüber den Spargel schichten, Hähnchenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Spargel verteilen und mit der Hälfte des Käses bestreuen.

Guss:

- 250 g Garflüssigkeit und die übrigen Saucenzutaten in den Mixtopf geben und **4 Min./100°/Stufe 2** garen.
- Sauce über den Auflauf gießen, mit dem übrigen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen überbacken.

4 Portionen
pro Portion:
2471 kJ/591 kcal
Fett: 25 g
Eiweiß: 50 g
Kohlenhydrate: 38 g
Ballaststoffe: 8 g
Cholesterin: 166 mg

Backtemperatur:
225°C
Backzeit:
ca. 15 Min.

Bemerkung:
Ergibt 4 recht große Portionen.

Variante:
Anstelle des Hähnchenfilets kann man auch Schweinefilet verwenden.

Schaschlik mit Paprika und Reis

4 Portionen
pro Portion:
3001 kJ/717 kcal
Fett: 26 g
Eiweiß: 44 g
Kohlenhydrate: 74 g
Ballaststoffe: 10,8 g
Cholesterin: 118 mg

Bemerkung:
Wenn Sie die Holzspießchen vorher einfetten, bleibt das Fleisch nicht kleben und lässt sich zum Essen einfach runterschieben.

Variante:
Man kann zusätzliche Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit auf die Spieße stecken.

2	Zwiebeln, halbiert
20 g	Olivenöl
150 g	Möhren, in Stücken
120 g	Kartoffeln, in Stücken
700 g	Wasser
2 Würfel	Gemüsebrühe
250 g	Basmatireis
200 g	Schweinefilet, in Stücken
200 g	Kassler, in Stücken
200 g	Putenbrust, in Stücken
400 g	rote Paprika, in Stücken
	Salz
	Pfeffer
	Paprika, edelsüß
1	gelbe Paprika
1	grüne Paprika
60 g	Cashewkerne
100 g	Sahne
70 g	Tomatenmark
4	Holzspieße

- Zwiebeln in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Möhren und Kartoffeln zugeben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Wasser und Brühwürfel zugeben, Gareinsatz einhängen und Reis einwiegen.
- Fleischstücke abwechselnd mit roten Paprikastücken auf Spieße stecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrigen roten sowie die gelben und grünen Paprikastücke und die Cashewkerne in den Varoma geben. Die Fleischspieße darauflegen.
- Varoma aufsetzen und **30 Min./Varoma/Stufe 2** garen.
- Varoma und Gareinsatz zur Seite stellen.
- Sahne, Tomatenmark, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer in den Mixtopf geben, **1 Min./100°/Stufe 2** erwärmen und **15 Sek./Stufe 8** pürieren.
- Spieße, Gemüse und Reis auf 4 Tellern verteilen und mit der Sauce servieren.

Zucchini-Schinken-Gemüse mit Frischkäse-Sauce

4 Portionen
pro Portion:
1699 kJ/405 kcal
Fett: 20 g
Eiweiß: 23 g
Kohlenhydrate: 32 g
Ballaststoffe: 5,7 g
Cholesterin: 82 mg

Varianten:
Kräuter-, Paprika- oder Merrettichfrischkäse verwenden. Wenn Sie statt des Schinkens Tofu- oder Fetawürfel auf dem Gemüse verteilen, haben Sie ein schnelles vegetarisches Gericht.

1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel, halbiert
20 g	Olivenöl
500 g	Wasser
750 g	Kartoffeln, in Stücken
500 g	Zucchini, in 1 cm dicken Scheiben
200 g	gekochter Schinken, in Würfeln
200 g	Frischkäse
½ TL	Salz
½ TL	Pfeffer
1 TL	Curry
	gekörnte Brühe

- Knoblauch und Zwiebel in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Wasser zugeben, Gareinsatz in den Mixtopf einhängen und Kartoffeln einwiegen. Zucchini in den Varoma geben, aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Schinkenwürfel auf den Zucchinischeiben verteilen und weitere **7 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Zucchini, Schinken und Kartoffeln umfüllen und warmstellen. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen.
- 150 g der Garflüssigkeit, Frischkäse, Salz, Pfeffer und Curry in den Mixtopf geben, **1 Min./100°/Stufe 2** erwärmen und mit gekörnter Brühe abschmecken.
- Gemüse und Kartoffeln auf Tellern verteilen und mit der Sauce servieren.

Pfannkuchen mit zwei Füllungen

4 Portionen
Mit Spinatfüllung
pro Portion:
3197 kJ/763 kcal
Fett: 50 g
Eiweiß: 28 g
Kohlenhydrate: 50 g
Ballaststoffe: 7,2 g
Cholesterin: 297 mg

Mit mexikanischer Füllung
pro Portion:
3629 kJ/866 kcal
Fett: 49 g
Eiweiß: 42 g
Kohlenhydrate: 63 g
Ballaststoffe: 9 g
Cholesterin: 335 mg

Bemerkung:
Zwei Pfannkuchen-Varianten, die nicht nur Kinder begeistern.

Variante:
Man kann die Hackfleischpfannkuchen noch mit Käse bestreuen und kurz überbacken. Dazu schmeckt ein frischer Salat.

Pfannkuchen (Grundteig):

5	Eier
30 g	Öl
½ TL	Salz
250 g	Mehl
300 g	Milch oder Mineralwasser

Spinatfüllung:

50 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
30 g	Olivenöl
500 g	Blattspinat, TK, aufgetaut
1 TL	Salz
½ TL	weißer Pfeffer
1 Prise	Muskat
40 g	Crème fraîche
60 g	Pinienkerne
100 g	Schafskäse, gewürfelt

oder mexikanische Füllung

100 g	Zwiebeln, halbiert
½	Chilischote, entkernt
30 g	Öl
400 g	Rinderhackfleisch
700 g	stückige Tomaten aus der Dose
2 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Zucker
2 Spritzer	Tabasco
140 g	Mais
120 g	Kidneybohnen

Pfannkuchen:

- Alle Zutaten für den Teig in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 4** verrühren, umfüllen und ca. 20 Minuten quellen lassen.
- In dieser Zeit können Sie eine der nachstehenden Füllungen vorbereiten.

Spinatfüllung:

- Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Spinat ausdrücken, mit Gewürzen und Crème fraîche zugeben und **8 Min./100°/↶/Stufe 1** garen.
- In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- 4 Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldgelb backen, mit Spinat füllen, mit den Pinienkernen und den Schafskäsewürfeln belegen und zusammenrollen.

Mexikanische Füllung:

- Zwiebeln und Chilischote in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Die übrigen Zutaten, außer Mais und Kidneybohnen, zugeben und **10 Min./100°/↶/Stufe 1** garen.
- Mais und Kidneybohnen zugeben und **5 Min./100°/↶/Stufe 2** garen.
- Wie oben beschrieben 4 Pfannkuchen backen, mit der Hackfleischsauce füllen, aufrollen und servieren.

Blumenkohl mit Currysauce

4 Portionen
pro Portion:
1858 kJ/444 kcal
Fett: 12 g
Eiweiß: 13 g
Kohlenhydrate: 70 g
Ballaststoffe: 9,9 g
Cholesterin: 33 mg

Bemerkungen:
Als Fleischbeilage eignet sich Putenschnitzel, Hähnchenbrustfilet oder Lammkotelett gut. Für Vegetarier servieren Sie Tofu, Spiegelei oder Gemüsebratlinge dazu.

1000 g	Wasser
2 Würfel	Gemüsebrühe
160 g	Reis
800 g	Blumenkohl, in Röschen
450 g	Kartoffeln, gewürfelt

Currysauce:

200 g	Apfelsaft
200 g	Schmand
40 g	Mehl
2 EL	Curry
½ TL	Pfeffer

- Wasser und Brühwürfel in den Mixtopf geben.
- Mixtopf einhängen und Reis einwiegen.
- Blumenkohlröschen und Kartoffeln in den Varoma geben, aufsetzen und **30 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Reis und Gemüse warmstellen, Mixtopf leeren und Garflüssigkeit auffangen.

Currysauce:

- 250 g Garflüssigkeit – evtl. mit Wasser aufgefüllt – und alle Saucenzutaten in den Mixtopf geben und **6 Min./100°/Stufe 3** kochen.
- Sauce über das Gemüse geben und zum Reis servieren.

Senfeier mit Kartoffeln

500 g	Wasser
½ TL	Salz
800 g	Kartoffeln, in kleinen Stücken
8	Eier, evtl. in Alufolie gewickelt

Dill-Senf-Sauce:

1 Bund	Dill, ohne Stiele
1	Zwiebel
30 g	Butter
30 g	Mehl
1 Würfel	Gemüsebrühe
150 g	Crème fraîche
75 g	Senf, mittelscharf
½ TL	Pfeffer

- Wasser und Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und Kartoffeln einwiegen.
- Eier in den Varoma legen, auf den Mixtopf aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Gareisatz entnehmen und Kartoffeln warmhalten. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit auffangen.
- Eier kurz abschrecken, pellen und halbieren.

Dill-Senf-Sauce:

- Dill in den trockenen Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.
- Zwiebel in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Butter zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- Mehl zugeben und **3 Min./100°/Stufe 1** anschwitzen.
- 400 g Garflüssigkeit, evtl. mit Wasser aufgefüllt, Brühwürfel und Crème fraîche zugeben und **4 Min./100°/Stufe 2–3** garen.
- Dill, Senf und Pfeffer zugeben und **30 Sek./Stufe 3** verrühren.
- Sauce über die Eierhälften geben und mit den Kartoffeln servieren.

4 Portionen
pro Portion:
2200 kJ/525 kcal
Fett: 31 g
Eiweiß: 22 g
Kohlenhydrate: 39 g
Ballaststoffe: 5,4 g
Cholesterin: 487 mg

Bemerkung:
Reichen Sie einen grünen Salat dazu.

Variante:
Sie können die Senfsauce auch mit etwas Zucker abschmecken. Sie harmoniert auch gut mit anderen Beilagen wie Gemüse und Fisch.

Eierfrikassee in Senfsauce mit Gemüse und Kartoffeln

4 Portionen
pro Portion:
1767 kJ/422 kcal
Fett: 17 g
Eiweiß: 24 g
Kohlenhydrate: 42 g
Ballaststoffe: 8,9 g
Cholesterin: 408 mg

600 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
800 g	Kartoffeln, gewürfelt
6	Eier, evtl. in Alufolie gewickelt
200 g	Porree, in Ringen
300 g	Champignons, in Scheiben
400 g	Spargel

Senfsauce:

200 g	saure Sahne
30 g	Mehl
15 g	körniger Senf
15 g	Dijon-Senf
¼ TL	Muskat
1	Eigelb
¼ TL	Pfeffer
1 TL	Zitronensaft
1 EL	Petersilie, fein gehackt

- Wasser, Gemüsebrühe und Lorbeerblatt in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und Kartoffeln einwiegen.
- Eier, Porree und Champignons in den Varoma und Spargel in den Varoma-Einlegeboden legen, auf den Mixtopf aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Kartoffeln und Gemüse warmstellen, Mixtopf leeren und Garflüssigkeit auffangen.

Senfsauce:

- 250 g Garflüssigkeit und alle Saucenzutaten, außer Zitronensaft und Petersilie, in den Mixtopf geben und **4 Min./100°/Stufe 4** kochen.
- Zitronensaft und Petersilie zugeben und **20 Sek./Stufe 3** vermischen.
- Sauce über das Gemüse und die geschälten Eier geben und zu den Kartoffeln servieren.

Frühlingsgemüse mit Basilikum-Hollandaise

4 Portionen
pro Portion:
2219 kJ/531 kcal
Fett: 29 g
Eiweiß: 15 g
Kohlenhydrate: 46 g
Ballaststoffe: 12,8 g
Cholesterin: 316 mg

Bemerkung:
Auf Wunsch können Sie Kartoffeln und Gemüse um je 100 g verringern und Schweinemedaillons dazu braten.

Frühlingsgemüse:

750 g	Kartoffeln, geschält, längs geviertelt
500 g	Kohlrabi, in Stifte geschnitten (wie Pommes frites)
500 g	Möhren, in Scheiben gehobelt
500 g	Wasser
1 TL	Salz
150 g	Erbsen, TK

Basilikum-Hollandaise:

100 g	Butter, in Stücken
60 g	Weißwein
1 TL	Zitronensaft
4	Eigelb
1 TL	Zucker
2 Prisen	Salz
1 Prise	Pfeffer
150 g	milder Joghurt
ca. 15 g	Basilikum, in Streifen geschnitten

Frühlingsgemüse:

- Kartoffeln in den Gareinsatz, Kohlrabi in den Varoma und Möhren auf den Varoma-Einlegeboden geben.
- Wasser und Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Varoma aufsetzen und **30 Min./Varoma/Stufe 2** garen.
- Erbsen zu den Möhren geben und **5 Min./Varoma/Stufe 2** weiter garen.
- Mixtopf leeren.

Sauce Hollandaise:

- Butter, Weißwein, Zitronensaft, Eigelb, Zucker, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **6 Min./80°/Stufe 3,5–4** garen.
- Joghurt und Basilikum zugeben und **10 Sek./Stufe 3** unterrühren.

- Kartoffeln und Gemüse anrichten, Hollandaise darübergeben.

Gemüsereis

4 Portionen
pro Portion:
1199 kJ/287 kcal
Fett: 1 g
Eiweiß: 10 g
Kohlenhydrate: 57 g
Ballaststoffe: 8,2 g
Cholesterin: 2 mg

150 g	Paprika, in Stücken
100 g	Frühlingszwiebeln, in Stücken
800 g	Wasser
2 Würfel	Gemüsebrühe
200 g	Basmatireis
250 g	Möhren, in Scheiben
200 g	Erbsen, TK oder frisch
40 g	Tomatenmark
50 g	Milch
15 g	Mehl

- Paprika und Frühlingszwiebeln in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Wasser und Brühwürfel zugeben. Gareinsatz einhängen und Basmatireis einwiegen.
- Möhren und Erbsen in den Varoma geben, aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Reis und Gemüse umfüllen und warmstellen.
- Tomatenmark, Milch und Mehl in den Mixtopf zugeben, **15 Sek./Stufe 7** pürieren und **1½ Min./100°/Stufe 3** aufkochen.
- Die Sauce über den Gemüsereis geben, vorsichtig umrühren und servieren.

Bemerkung:
Mit gebratener Leber, Fisch, einer Frikadelle oder auch einem Gemüsebratling haben Sie eine komplette Mahlzeit.

Gnocchi mit Käsesauce

70 g	Parmesan, in Stücken
800 g	Gnocchi
500 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe

Käsesauce:

30 g	Mehl
½ TL	Muskat
¼ TL	Pfeffer
½ TL	Pakrika, edelsüß
140 g	Gouda oder Emmentaler, in Stücken
50 g	Frischkäse
100 g	saure Sahne

- Parmesan in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.
- Gnocchi im Varoma und im Varoma-Einlegeboden verteilen und dabei auf ausreichend freie Luftschlitze achten.
- Wasser und Gemüsebrühe in den Mixtopf geben, Varoma mit Einlegeboden aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Varoma zur Seite stellen. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit auffangen.

Käsesauce:

- 300 g Garflüssigkeit, Zutaten für die Sauce und die Hälfte des Parmesans in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und **5 Min./90°/Stufe 3** aufkochen.

- Sauce über die Gnocchi geben und mit dem übrigen Parmesan bestreut servieren.

4 Portionen
pro Portion:
2700 kJ/645 kcal
Fett: 24 g
Eiweiß: 26 g
Kohlenhydrate: 81 g
Ballaststoffe: 0,4 g
Cholesterin: 63 mg

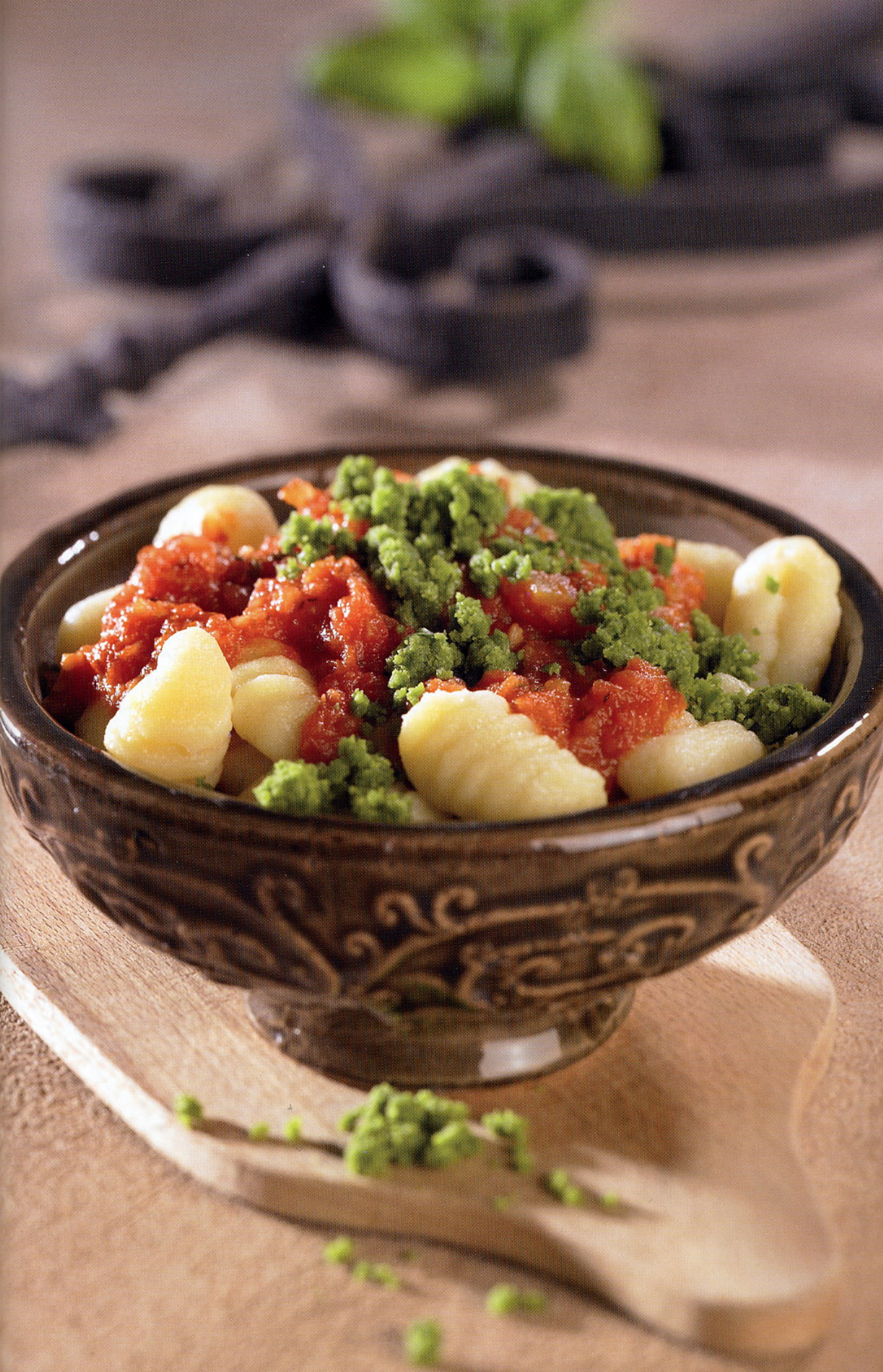
Gnocchi Tricolore

4 Portionen
pro Portion:
2397 kJ/568 kcal
Fett: 16 g
Eiweiß: 19 g
Kohlenhydrate: 85 g
Ballaststoffe: 3,1 g
Cholesterin: 21 mg

Bemerkung:
Dazu passt ein grüner Salat.

100 g	Parmesan, in Stücken
½ Bund	Basilikum, abgezupft
150 g	Zwiebeln, halbiert
1	Knoblauchzehe
25 g	Olivenöl
1 Dose	geschälte Tomaten (800 g)
1 TL	Zucker
2 Würfel	Gemüsebrühe
100 g	Wasser
1 EL	Pizzagewürz
ca. 1000 g	Gnocchi di patate

- Parmesan und Basilikum in den Mixtopf geben, **25 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.
- Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 2** dünsten.
- Die übrigen Zutaten, bis auf die Gnocchi, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Gnocchi in den Varoma und den Varoma-Einlegeboden verteilen, Varoma aufsetzen, **15 Min./Varoma/Stufe 2** garen und umfüllen.
- Tomatensauce **5 Sek./Stufe 8** pürieren, über die Gnocchi geben und mit Basilikum-Parmesan bestreut servieren.



Italienische Salatplatte

4 Portionen
pro Portion:
1441 kJ/344 kcal
Fett: 10 g
Eiweiß: 15 g
Kohlenhydrate: 46 g
Ballaststoffe: 14,1 g
Cholesterin: 55 mg

Bemerkung:
Garnieren Sie den Salat nach Wunsch, z. B. mit gekochten Eiern, Oliven, Rucola oder Sardellenfilets.

500 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
800 g	Kartoffeln, in Würfeln
ca. 1000 g	Gemüse nach Geschmack und Saison
2 EL	Kräuter, z. B. Petersilie
½ TL	Kräutersalz

Salatsauce:

½ Bund	Petersilie, ohne Stiele
1	Zwiebel, halbiert
1	hartgekochtes Ei
30 g	Olivenöl
30 g	Balsamico bianco oder Weißweinessig
100 g	Garflüssigkeit
1½ TL	Kräutersalz
1 TL	Zucker oder Honig
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Senf

- Wasser und Brühwürfel in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Kartoffeln einwiegen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.
- Gemüse je nach Sorte in kleinen Stücken, Scheiben oder Röschen in den Varoma geben, die festeren Sorten immer nach unten. Nach Geschmack mit Kräutern und Kräutersalz bestreuen und **ca. 15 Min./Varoma/Stufe 1** sehr knackig blanchieren (Garprobe!).
- Kartoffeln und Gemüse vorsichtig mischen und auf einer Platte anrichten. Mixtopf leeren, Garflüssigkeit auffangen.

Salatsauce:

- Petersilie, Zwiebel und Ei in den trockenen Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- 100 g Garflüssigkeit mit den übrigen Zutaten zugeben und **5 Sek./Stufe 3** verrühren.
- Die Sauce über den Salat geben.

Kartoffelpizza

4 Portionen
pro Portion:
2294 kJ/548 kcal
Fett: 36 g
Eiweiß: 23 g
Kohlenhydrate: 32 g
Ballaststoffe: 5,2 g
Cholesterin: 107 mg

Backtemperatur:
200°C
Backzeit:
vorbacken:
20 Min.
fertigbacken:
20 Min.

Varianten:
Anstelle der frischen Tomaten kann man auch Dosentomaten oder Tomatenpüree verwenden.
Den Belag können Sie, ähnlich wie bei einer herkömmlichen Pizza, erweitern, indem Sie zusätzlich Champignons, Schinken, Salami, Thunfisch oder Ähnliches auf der Tomatensauce verteilen.

Teig:

50 g	Parmesan, in Stücken
500 g	Kartoffeln, in Stücken
½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
50 g	Sahne
1	Ei
2 TL	Speisestärke
50 g	Haferflocken

Belag:

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
50 g	Olivenöl
300 g	Tomaten, geviertelt
½ TL	Majoran
¼ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
1 TL	gekörnte Brühe
250 g	Mozzarella, in Scheiben
	Pizzagewürz

Teig:

- Parmesan in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern.
- Die übrigen Teigzutaten zugeben und **5 Sek./Stufe 5** mithilfe des Spatels zerkleinern.
- Teig in eine Springform (Ø 28 cm) oder in eine Quicheform geben und im vorgeheizten Backofen vorbacken.

Belag:

- Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Olivenöl zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- Tomaten, Majoran, Salz, Pfeffer und Brühe zugeben und **8 Min./Varoma/Stufe 1** ohne Messbecher einkochen (falls die Sauce spritzt, stellen Sie den Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel).
- Deckelöffnung mit Messbecher verschließen und **20 Sek./Stufe 8** pürieren.
- Tomatensauce auf den vorgebackenen Kartoffelteig geben, mit Mozzarellascheiben belegen, nach Belieben mit Pizzagewürz bestreuen und fertigbacken.

Kartoffelsalat sommerlich

4–6 Portionen
pro Portion:
636 kJ/149 kcal
Fett: 5 g
Eiweiß: 3 g
Kohlenhydrate: 22 g
Ballaststoffe: 4,8 g
Cholesterin: 15 mg

Bemerkung:
Dieser lecker-leichte Kartoffelsalat passt zu Gegrilltem ebenso wie zu Champignon-spießchen und ist ein Blickfang auf jedem Büfett.

500 g	Wasser
2 TL	Salz
600 g	Kartoffeln, mittlere Größe, festkochend, mit Schale
1	Knoblauchzehe
1	rote Paprikaschote, geviertelt
1	gelbe Paprikaschote, geviertelt
70 g	Gewürzgurken
100 g	Schmand
1 TL	Senf
¼ TL	Pfeffer
1 EL	Essig

- Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Kartoffeln in den Gareinsatz einwiegen und **ca. 25 Min./Varoma/Stufe 1** garen (Garprobe machen!).
- Kartoffeln kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Noch heiß pellen, abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
- Mixtopf leeren.
- Knoblauch in den trockenen Mixtopf geben und **2 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
- Paprika und Gewürzgurke zugeben und **2–3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- 1 TL Salz und die übrigen Zutaten zugeben und **10 Sek./↶/Stufe 2** vermischen.
- Paprikasauce über die Kartoffelscheiben geben, vermischen und etwa 2 Stunden durchziehen lassen.

Variante:
Mischen Sie eine Dose abgetropften Mais unter den Salat.

Ligurische Nudeln

4 Portionen
pro Portion:
4270 kJ/1020 kcal
Fett: 71 g
Eiweiß: 28 g
Kohlenhydrate: 68 g
Ballaststoffe: 9 g
Cholesterin: 31 mg

Bemerkung:
Lecker vegetarisch! Lässt sich aber auch gut mit Wiener Würstchen oder Kurzgebratenem ergänzen. Übriges Pesto im Kühlschrank aufbewahren!

Pesto:

5	Knoblauchzehen
1 Bund	Basilikum, abgezupft
150 g	Parmesan, in Stücken
50 g	Pinienkerne
1 TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer
200 g	Olivenöl

Nudelgericht:

1200 g	Wasser
2 TL	Salz
1 TL	Öl
300 g	grüne Bohnen, TK, aufgetaut, in ca. 4 cm langen Stücken
300 g	Penne
300 g	Kartoffeln, in dünnen Scheiben
3 Prisen	Salz
2 Prisen	Pfeffer

Pesto:

- Knoblauch in den Mixtopf geben und **2 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
- Basilikum, Parmesan, Pinienkerne, Salz und Pfeffer zugeben und **ca. 10 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
- Olivenöl langsam durch die Deckelöffnung auf das laufende Messer geben, **Stufe 4**, ohne den Messbecher abzunehmen.
- Pesto umfüllen.

Nudelgericht:

- Wasser, Salz und Öl in den Mixtopf geben, Bohnen in den Varoma geben, aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.
- Nudeln und Kartoffelscheiben in das kochende Wasser geben, Varoma wieder aufsetzen und **12 Min./Varoma/🡅/Stufe** 🡇 weiter garen.
- Mixtopfinhalt über die Bohnen im Varoma abgießen, etwas Garwasser auffangen und Varomainhalt in eine große Schüssel füllen.
- Etwas Pesto und evtl. 2–3 Esslöffel Garwasser vorsichtig untermischen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Pesto getrennt dazu reichen.

Pasta mit Grünkohl, Äpfeln und Porree

4 Portionen
pro Portion:
1619 kJ/387 kcal
Fett: 11 g
Eiweiß: 14 g
Kohlenhydrate: 56 g
Ballaststoffe: 9,8 g
Cholesterin: 0 mg

Bemerkung:
Interessante, wohlschmeckende Nudelvariante. Wenn es schnell gehen muss, kochen Sie die Nudeln auf dem Herd, während Sie das Gemüse im Thermomix zubereiten.

Nudeln:

1500 g	Wasser
5 g	Olivenöl
2 TL	Salz
250 g	Nudeln (z. B. Farfalle)

Gemüsemischung:

2	Knoblauchzehen
35 g	Olivenöl
2 Stangen	Porree, in Ringen
350 g	Grünkohl, TK, aufgetaut, geschnitten
250 g	säuerliche Äpfel (z. B. Boskop), gewürfelt
100 g	Wasser
15 g	Weißweinessig
20 g	Dijonsenf
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer

Nudeln:

- Wasser, Olivenöl und Salz in den Mixtopf geben und in **ca. 12 Min./100°/Stufe 1** zum Kochen bringen.
- Nudeln zugeben, **8–10 Min./90°/Stufe 1** garen (Garzeit richtet sich nach der Nudelsorte), in den Varoma abgießen und warmhalten.

Gemüsemischung:

- Knoblauch in den trockenen Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
- Öl, Porree und Grünkohl zugeben und **8 Min./100°/↩/Stufe 1** dünsten.
- Die übrigen Zutaten zugeben und **4 Min./100°/↩/Stufe 1** garen.
- Abgetropfte Nudeln zugeben und **1 Min./90°/↩/Stufe 2** mithilfe des Spatels unterrühren.

Penne mit Spinat-Gorgonzola-Sauce

4 Portionen
pro Portion:
1637 kJ/391 kcal
Fett: 16 g
Eiweiß: 15 g
Kohlenhydrate: 46 g
Ballaststoffe: 4,8 g
Cholesterin: 41 mg

Variante:
Schmeckt auch gut mit Schafskäse.

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
10 g	Öl
700 g	Wasser
100 g	Sahne oder Milch
1 Würfel	Gemüsebrühe
1 TL	Salz
2 Prisen	Muskat
250 g	Nudeln, z. B. Spiralen, Shipli, Penne
200 g	Blattspinat, TK, aufgetaut
100 g	Gorgonzola, in Stücken

- Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 2** andünsten.
- Wasser, Sahne bzw. Milch, Brühwürfel, Salz und Muskat zugeben und **5 Min./100°/Stufe 1** zum Kochen bringen.
- Nudeln zugeben und **ca. 10 Min./100°/↩/Stufe** knapp garen (Garzeit richtet sich nach der Nudelsorte).
- Spinat zugeben und **2 Min./100°/Stufe** fertiggaren.
- Gorgonzola zugeben und **1–2 Min./90°/↩/Stufe** mithilfe des Spatels unterrühren.

Bemerkung:
Am besten wählen Sie den Blattspinat in Pelletform, den man einfach portionieren und schnell auftauen kann.

Nudeln Mexikana

500 g	Wasser
330 g	Ajvar (Paprikazubereitung)
60 g	Sahne
1 Würfel	Gemüsebrühe
¼ TL	Salz
300 g	Nudeln, z. B. kurze Makkaroni, Fusilli, Penne, Muscheln
1 Dose	Mais (330 g), abgetropft

- Wasser, Ajvar, Sahne, Brühwürfel und Salz in den Mixtopf geben und **7 Min./100°/Stufe 1** aufkochen.
- Nudeln zugeben und **ca. 9–10 Min./↶/100°/Stufe** bissfest garen. (Achten Sie auf die Packungsangaben.)
- Mais zugeben und **1 Min./90°/↶/Stufe** mithilfe des Spatels untermischen.

Varianten:
Streuen Sie gehackte Petersilie oder Käse über das Gericht.
Rühren Sie mit dem Mais nach Geschmack grünes Pesto unter.

Bemerkung:
Wenn Sie scharfes Essen lieben, nehmen Sie die scharfe Ajvar-Variante, sonst die milde. Oder würzen Sie zusätzlich mit Cayennepfeffer.

3 Portionen
pro Portion:
2432 kJ/582 kcal
Fett: 14 g
Eiweiß: 18 g
Kohlenhydrate: 94 g
Ballaststoffe: 8,1 g
Cholesterin: 22 mg

Porree auf weißen Bohnen überbacken

4 Portionen
pro Portion:
1848 kJ/442 kcal
Fett: 33 g
Eiweiß: 19 g
Kohlenhydrate: 17 g
Ballaststoffe: 8,3 g
Cholesterin: 82 mg

Backtemperatur:
200°C
Backzeit:
15–20 Min.

300 g	Wasser
4 Stangen	Porree, weißer Teil in 5 cm langen Stücken; grüner Teil in Ringen
2	Knoblauchzehen
15 g	Öl
1 Dose	weiße Bohnen ohne Suppengemüse (Abtropfgew. 500 g), abgespült
150 g	Sahne
1 TL	Bohnenkraut, getrocknet
½–1 TL	Salz
150 g	Edelpilzkäse, z. B. Gorgonzola
30 g	Pinienkerne
½ Bund	Schnittlauch, in Röllchen

- Wasser in den Mixtopf geben, weiße Porreestücke in den Varoma legen, **15 Min./Varoma/Stufe 2** vorgaren, umfüllen und warmstellen. Mixtopf leeren.
- Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
- Grüne Porreeringe und Öl zugeben und **3 Min./Varoma/⮌/Stufe 1** dünsten.
- Weiße Bohnen, Sahne, Bohnenkraut und Salz zugeben und **8 Min./100°/⮌/Stufe 1** garen.
- Mixtopfinhalt in eine gefettete Auflaufform geben, weiße Porreestücke darauf verteilen. Mit zerbröckeltem Käse und Pinienkernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen überbacken.
- Zum Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Bemerkungen:
Die Salzmenge richtet sich danach, ob Sie milden oder kräftigen Käse verwenden. Reichen Sie herzhaftes Bauernbrot dazu.

Sauerkrautpuffer

Foto Seite 115

4 Portionen
pro Portion:
1259 kJ/301 kcal
Fett: 14 g
Eiweiß: 10 g
Kohlenhydrate: 32 g
Ballaststoffe: 7,4 g
Cholesterin: 109 mg

Bemerkung:
Dazu passt ein grüner Salat mit einem Saure-Sahne-Dressing.

10 g	Dinkel- oder Weizenkörner
600 g	Kartoffeln, in Stücken
300 g	Sauerkaut, abgetropft und ausgedrückt
50 g	Haferflocken
2	Eier
½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
1 TL	Kräutersalz
	Kümmel nach Geschmack

- Dinkel in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** mahlen.
- Kartoffeln zugeben und **3 Sek./Stufe 5** grob zerkleinern.
- Die übrigen Zutaten zugeben und **ca. 25 Sek./↶/Stufe 4** verrühren.
- In einer Pfanne mit Öl esslöffelweise zu Puffern ausbacken.

Kartoffel-Porree-Topf

4 Portionen
pro Portion:
1257 kJ/301 kcal
Fett: 15 g
Eiweiß: 7 g
Kohlenhydrate: 33 g
Ballaststoffe: 7 g
Cholesterin: 45 mg

Bemerkungen:
Vegetarisch lecker, aber auch als Beilage zu Rostbratwürstchen, frischer Bratwurst, Wiener Würstchen, Frikadellen, kurz gebratenem Fleisch oder Fisch.
Sie können auch Kartoffeln und Porree in einer Schüssel warmhalten, die Sauce darübergeben und mischen.

300 g	Wasser
1 Würfel	Gemüsebrühe
750 g	Kartoffeln, in ca. 2 mm dicken Scheiben
500 g	Porree, in 2 cm breiten Ringen
½ Bund	Blattpetersilie, ohne Stiele
100 g	Sahne
30 g	Butter
1 TL	Salz
3 Prisen	Pfeffer

- Wasser und Gemüsebrühe in den Mixtopf und Kartoffelscheiben in den Gareinsatz geben und einsetzen. Porreeringe in den Varoma geben, aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Kartoffeln und Porree warmstellen, Mixtopf leeren und Garflüssigkeit auffangen.
- Petersilie in den trockenen Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
- 100 g Garflüssigkeit und die übrigen Zutaten zugeben und **2 Min./100°/Stufe 2** garen.
- Kartoffeln und Porree zugeben und **10 Sek./↶/Stufe 3** mithilfe des Spatels mischen.

Spaghetti Aglio e Olio

12 Portionen
pro Portion:
2780 kJ/665 kcal
Fett: 26 g
Eiweiß: 16 g
Kohlenhydrate: 90 g
Ballaststoffe: 6,5 g
Cholesterin: 0 mg

1–2	Chilischoten, entkernt
½ Bund	glatte Petersilie, ohne Stiele
200 g	Knoblauchzehen
300 g	Olivenöl, extra vergin
1 TL	Salz
100 g	Zitronensaft

- Chilischoten und Petersilie in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.
- Knoblauch in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- 50 g Olivenöl zugeben und **2½ Min./Varoma/Stufe 2** kurz andünsten.
- Salz, Zitronensaft, 250 g Olivenöl und die Petersilie-Chili-Mischung zugeben und **20 Sek./Stufe 3** verrühren.
- Pro Portion ca. 120 g Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest kochen und jede Portion mit 2–3 EL der Knoblauchsauce vermischen.

Bemerkungen:
Nicht sofort verzehrte Knoblauchsauce können Sie in einem Schraubglas im Kühlschrank über Wochen aufbewahren.
Mit einem solchen Vorrat haben Sie im Handumdrehen ein leckeres Nudelgericht auf dem Tisch und sind immer für plötzlichen Besuch gerüstet.

Spitzkohl-Kartoffel-Gemüse

Foto Seite 119

3 Portionen
pro Portion:
1241 kJ/296 kcal
Fett: 15 g
Eiweiß: 11 g
Kohlenhydrate: 28 g
Ballaststoffe: 9,7 g
Cholesterin: 36 mg

Bemerkung:
Vegetarisch lecker; kann aber auch als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder Fisch gereicht werden.

80 g	Zwiebeln, in Stücken
10 g	Öl
300 g	Kartoffeln, gewürfelt
500 g	Spitzkohl, ohne Strunk, in Streifen geschnitten
200 g	Wasser
1 TL	gekörnte Brühe
100 g	Sahne
½ TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer
50 g	rote Linsen (kurze Garzeit)

- Zwiebeln in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Kartoffeln zugeben und **2 Min./Varoma/↶/Stufe** dünsten.
- Spitzkohl, Wasser, Brühe, Sahne, Salz und Pfeffer zugeben und **15 Min./100°/↶/Stufe** garen.
- Linsen zugeben und **10 Min./100°/↶/Stufe** weiter garen.
- Noch einmal abschmecken und servieren.

Sauerkrauttopf Zigeunerart

4 Portionen
pro Portion:
764 kJ/182 kcal
Fett: 8 g
Eiweiß: 6 g
Kohlenhydrate: 20 g
Ballaststoffe: 11 g
Cholesterin: 0 mg

Bemerkungen:
Vegetarisch lecker mit einem Vollkornbrot servieren.
Wenn Sie Kartoffelpüree und Frikadellen dazu servieren, reicht es auch für 6 Portionen.

100 g	Zwiebeln, halbiert
25 g	Öl
2	rote Paprika, geviertelt
1 Dose	geschälte Tomaten (800 g)
2	gelbe Paprika, in Streifen
1 Würfel	Gemüsebrühe
1 EL	Paprika, edelsüß
1 EL	Zucker
¼ TL	Pfeffer
1 Prise	Cayennepfeffer
400 g	Sauerkraut mit Lake

- Zwiebeln in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- Rote Paprikaviertel zugeben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Tomaten zugeben und **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern.
- Die übrigen Zutaten zugeben und **ca. 18 Min./100°/↶/Stufe 1** garen.

Tomaten-Kräuter-Nudeln mit buntem Gemüse und Schafskäse

4–6 Portionen
pro Portion:
2389 kJ/570 kcal
Fett: 26 g
Eiweiß: 34 g
Kohlenhydrate: 49 g
Ballaststoffe: 7,7 g
Cholesterin: 116 mg

Bemerkung:
Tolles Kindergericht.

60 g	altbackene Brötchen, in Stücken
500 g	gemischtes Hackfleisch
1½ TL	Salz
1 TL	Pfeffer
1 TL	Paprika, rosenscharf
30 g	Tomatenmark
3 EL	Schnittlauch, in Röllchen
1	Möhre, in Stücken
1	Zwiebel, halbiert
1	Knoblauchzehe
20 g	Öl
500 g	Wasser
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
1 Würfel	Gemüsebrühe
½ TL	Pizzagewürz
250 g	Nudeln (mit ca. 12 Minuten Garzeit)
1 kleine	Zucchini, in Scheiben
1	rote Paprika, in Streifen
1 Stange	Porree, in Ringen
150 g	Champignons, in Scheiben
1 TL	Thymian, getrocknet
1 TL	Oregano, getrocknet
100 g	Schafskäse, zerbröselt

- Brötchen in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 7** zerkleinern.
- Hackfleisch, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, Paprikapulver, Tomatenmark und Schnittlauch zugeben und **1 Min./Stufe** vermengen.
- Zwanzig kleine Hackbällchen formen und in den Varoma-Einlegeboden legen.
- Möhre, Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- Wasser, Tomaten, Brühwürfel, Pizzagewürz und Nudeln zugeben und Mixtopf verschließen.
- Gemüse in den Varoma geben und mit ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer, Thymian, Oregano und Schafskäse bestreuen. Einlegegeboden darübersetzen, Varoma verschließen, auf den Mixtopf setzen und **ca. 22 Min./Varoma/** **/Stufe** bissfest garen. (Garzeit richtet sich nach der Nudelsorte und Größe der Hackbällchen.)
- Tomaten-Kräuter-Nudeln, Hackbällchen und Gemüse in eine Schüssel schichten und servieren.

Zartweizen mediterran

Foto Seite 123

4 Portionen
pro Portion:
1342 kJ/321 kcal
Fett: 11 g
Eiweiß: 9 g
Kohlenhydrate: 44 g
Ballaststoffe: 12 g
Cholesterin: 0 mg

Bemerkungen:
Das fertige Gericht können Sie mit Basilikumblättern und Parmesanspänen bestreuen.
Zartweizen ist eine schnelle, schmackhafte Alternative zu Reis.

1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
40 g	Öl
250 g	Zartweizen, z. B. Ebly
600 g	Wasser
2 Würfel	Gemüsebrühe
1	Zucchini, halbierte Scheiben (ca. 150 g)
1	rote Paprika, in Streifen
1	gelbe Paprika, in Streifen
2	Tomaten, geviertelt

- Knoblauch und Zwiebel in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
- Zartweizen zugeben und **3 Min./100°/↶/Stufe 1** dünsten.
- Die übrigen Zutaten zugeben und **15 Min./100°/↶/Stufe 1** garen.

Tortellini in Tomaten-Sahne-Sauce

3 Portionen
pro Portion:
2399 kJ/571 kcal
Fett: 32 g
Eiweiß: 15 g
Kohlenhydrate: 55 g
Ballaststoffe: 3,6 g
Cholesterin: 37 mg

Varianten:
Schinkenwürfel, Oregano und Erbsen können mit in die Sauce gegeben werden.
Tortellini mit geriebenem Parmesan bestreuen und/oder Baguette dazu reichen.
Bei frischen Tortellini aus der Kühltheke dauert die Garzeit nur ca. 3 Minuten.

1	Paprika, in Stücken
1	Zwiebel, halbiert
1	Knoblauchzehe
30 g	Olivenöl
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
100 g	Sahne
½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
1 Würfel	Gemüsebrühe
250 g	Tortellini (Trockenprodukt)

- Paprika, Zwiebel und Knoblauchzehe in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
- Öl zugeben und **3 ½ Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Tomaten, Sahne, Salz, Pfeffer und Brühwürfel zugeben und **15 Sek./Stufe 8** verrühren.
- Tortellini zugeben und **ca. 12 Min./100°/↶/Stufe** garen.

Blaubeer-Pfannkuchen

4 Portionen
pro Portion:
2475 kJ/592 kcal
Fett: 16 g
Eiweiß: 18 g
Kohlenhydrate: 87 g
Ballaststoffe: 9,8 g
Cholesterin: 196 mg

Bemerkung:
Blaubeer-Pfannkuchen eignet sich auch als Dessert für 8 Personen, dann den Kuchen achteln.

500 g	Blaubeeren
3	Eier
1 Prise	Salz
500 g	Milch
300 g	Mehl
3 EL	Paniermehl
	Fett zum Braten
3 EL	Zimt-Zucker

- Blaubeeren waschen und gut abtropfen lassen.
- Eier, Salz und Milch in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 4** schaumig rühren.
- Mehl zugeben und **ca. 15 Sek./Stufe 3** gut unterrühren.
- Etwas Fett in eine beschichtete Pfanne geben, ⅙ des Teiges hineingeben, einen Teil der Beeren daraufgeben und mit ½ EL Paniermehl bestreuen. Beide Seiten goldgelb backen.
- Pfannkuchen mit der Blaubeerseite nach oben auf einen Teller gleiten lassen und mit ½ EL Zimt-Zucker bestreuen.
- Aus dem übrigen Teig 5 weitere Pfannkuchen backen und jeweils mit der Blaubeerseite nach unten auf den ersten Pfannkuchen schichten.
- Pfannkuchenstapel mit einem scharfen Messer vierteln und warm servieren.

Varianten:
Ersetzen Sie die Hälfte des Mehls durch Vollkornmehl.
Das Obst können Sie saisonal anpassen, so eignen sich z. B. auch Himbeeren, Johannisbeeren oder Kirschen.

Apfel-Quark-Auflauf

4–6 Portionen
pro Portion:
2519 kJ/602 kcal
Fett: 24 g
Eiweiß: 19 g
Kohlenhydrate: 74 g
Ballaststoffe: 4,2 g
Cholesterin: 147 mg

Backtemperatur:
175 °C
Backzeit:
ca. 60 Min.

Varianten:
Wer mag, kann die Quarkmasse zusätzlich mit 1 TL Zimt würzen oder Zimt-Zucker über den fertigen Auflauf streuen.

500 g	Äpfel, geschält, geviertelt
20 g	Zitronensaft
100 g	Butter, weich
120 g	Zucker
2 TL	Vanillezucker (selbstgemacht)
½ Fl.	Zitronenaroma
1 Prise	Salz
2	Eier
500 g	Magerquark
130 g	Grieß
1 Pck.	Vanillepuddingpulver
3 gestr. TL	Backpulver
50 g	Rosinen

- Äpfel und Zitronensaft in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.
- 50 g Butter, Zucker, Vanillezucker, Zitronenaroma, Salz und Eier in den Mixtopf geben und **2 Min./Stufe 4** schaumig rühren.
- Quark zugeben und **1 Min./Stufe 4** rühren.
- Grieß, Puddingpulver und Backpulver unter Rühren durch die Deckelöffnung einrieseln lassen, **2 Min./Stufe 4**.
- Apfelstücke und Rosinen zugeben und **20 Sek./Stufe 3** unterrühren.
- Teig in eine gefettete Auflaufform füllen, mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Backofen backen.

Reis mit Aprikosensauce

200 g	Aprikosen, ohne Stein, getrocknet, halbiert
500 g	Apfel- oder Orangensaft
1000 g	Wasser
¼ TL	Salz
300 g	Reis
1 geh. EL	Speisestärke

- Aprikosen über Nacht in 500 g Saft einweichen.
- Wasser und Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen und **ca. 30 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Reis warmstellen und Mixtopf leeren.
- Aprikosen mit Einweichsaft und Speisestärke in den Mixtopf geben und **7 Min./100°/↩/Stufe 1** kochen.
- Reis mit der Sauce servieren.

Varianten:
Statt der Trockenaprikosen können Sie auch anderes Trockenobst wie Pflaumen oder Apfelringe nehmen.

4 Portionen
pro Portion:
1906 kJ/455 kcal
Fett: 1 g
Eiweiß: 8 g
Kohlenhydrate: 99 g
Ballaststoffe: 6,7 g
Cholesterin: 0 mg

Milch-Nudel-Suppe

1000 g	Milch
2 Prisen	Salz
150 g	Gabelspaghetti
50 g	Zucker
½ Pck.	Vanillepuddingpulver

- 950 g Milch und Salz in den Mixtopf geben und **8 Min./100°/Stufe 2** zum Kochen bringen.
- Nudeln und Zucker zugeben und **7 – 10 Min./90°/↩/Stufe 1** bissfest garen (Garzeit richtet sich nach Nudelsorte, siehe Packungsangabe).
- Puddingpulver mit 50 g Milch anrühren, in den Mixtopf geben und **1 Min./90°/↩/Stufe 1** Suppe leicht binden.

4 Portionen
pro Portion:
1506 kJ/361 kcal
Fett: 8 g
Eiweiß: 12 g
Kohlenhydrate: 53 g
Ballaststoffe: 1,9 g
Cholesterin: 30 mg

Buchteln

4 Portionen
pro Portion:
3432 kJ/821 kcal
Fett: 28 g
Eiweiß: 19 g
Kohlenhydrate: 117 g
Ballaststoffe: 5,3 g
Cholesterin: 132 mg

Backtemperatur:
200°C
Backzeit:
30 Min.

Bemerkungen:
Dazu servieren Sie Kompott, Vanillesauce oder auch Zabaglione. Buchteln können Sie auch als Kaffeegebäck reichen.

Teig:

250 g	Milch
70 g	Zucker
½ Würfel	Hefe (20 g)
1	Ei
500 g	Mehl
60 g	Butter, weich, in Stücken
½ TL	Salz
1 TL	geriebene Zitronenschale

Guss:

250 g	Milch
25 g	Zucker
40 g	Butter

- Milch, Zucker, Hefe und Ei in den Mixtopf geben und **2½ Min./37°/Stufe 2** vermischen.
- Die übrigen Teigzutaten zugeben und **2½ Min./Stufe** kneten.
- Aus dem Teig 12 Bällchen formen, diese in eine gefettete Auflaufform geben und 20–30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- Die Gusszutaten in den Mixtopf geben, **2 Min./60°/Stufe 2** verrühren, über die Buchteln gießen und im vorgeheizten Backofen backen.
- Weitere 5 Minuten im ausgeschalteten Backofen stehen lassen.

Variante:
Buchteln mit Pflaumenmus gefüllt: Teigbällchen flach drücken, je 1 TL Pflaumenmus daraufgeben, mit dem Teig umschließen, wieder zu einer Kugel formen und mit der Nahtstelle nach unten in die Auflaufform setzen.

Grießschnitten mit Rhabarberkompott

4 Portionen
pro Portion:
2549 kJ/609 kcal
Fett: 22 g
Eiweiß: 12 g
Kohlenhydrate: 84 g
Ballaststoffe: 7,6 g
Cholesterin: 117 mg

Variante:
Natürlich können Sie auch anderes Obstkompott zu den Grießschnitten servieren.

Grießschnitten:

680 g	Milch
160 g	Grieß
70 g	Zucker
1 Prise	Salz
1	Ei
ca. 70 g	Butter
1 TL	Zimt

Rhabarberkompott:

250 g	Wasser
15 g	Speisestärke
15 g	Vanillezucker
90 g	Zucker
800 g	Rhabarber, geschält, in 1 cm dicken Stücken

Grießschnitten:

- **Rühraufsatz einsetzen.**
- Milch, Grieß, 30 g Zucker und Salz in den Mixtopf geben, **10 Min./90°/Stufe 2** garen und im Mixtopf 5 Minuten abkühlen lassen.
- Ei zugeben und **15 Sek./Stufe 3** einrühren.
- Die Grießmasse fingerdick auf ein befeuchtetes Holzbrett streichen und erkalten lassen.
- Grießplatte in 16 rechteckige Schnitten von ca. 5 x 7 cm Kantenlänge schneiden und in Butter in einer Pfanne goldgelb ausbraten.
- 40 g Zucker mit Zimt mischen und die Grießschnitten damit bestreuen.

Rhabarberkompott:

- **Rühraufsatz entfernen.**
- Alle Zutaten, bis auf den Rhabarber, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 3** vermischen.
- Rhabarberstücke zugeben und **10 Min./100°/↺/Stufe** 🍶 kochen.
- Lauwarm oder kalt zu den Grießschnitten servieren.

Bemerkungen:
Grießmasse und Rhabarberkompott lassen sich sehr gut schon am Vortag herstellen. Vor dem Servieren werden die Grießschnitten dann schnell in der Pfanne gebraten. Als Dessert reicht die Menge für 8 Portionen.

Kokos-Milchreis mit Ananas und Schoko-Ingwer-Sauce

4 Portionen
pro Portion:
4321 kJ/1035 kcal
Fett: 54 g
Eiweiß: 15 g
Kohlenhydrate: 117 g
Ballaststoffe: 7,8 g
Cholesterin: 73 mg

Bemerkung:
Die übrige Schoko-Ingwer-Sauce in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren. Sie eignet sich auch als Sauce für Eis, Desserts und Pfannkuchen.

Milchreis:

600 g	Milch
400 g	Kokosmilch, ungesüßt
50 g	Zucker
1 Prise	Salz
220 g	Milchreis

Schoko-Ingwer-Sauce:

30–40 g	Ingwer, geschält
50 g	Zucker
200 g	Sahne
200 g	Zartbitter-Schokolade

1 Dose	Ananas in Stücken (565 g), abgetropft

Milchreis:

- Milch, Kokosmilch, Zucker und Salz in den Mixtopf geben und **8 Min./100°/Stufe 1** aufkochen.
- Milchreis zugeben und **30 Min./90°/↶/Stufe 1** ohne Messbecher garen.
- Anschließend den Milchreis in eine Schüssel umfüllen und weitere 15 Minuten quellen lassen.

Schoko-Ingwer-Sauce:

- Ingwer quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./✂/Stufe 8** zerkleinern. Zucker und Sahne zugeben und **5 Min./Varoma/Stufe 1** ohne Messbecher erhitzen.
- Schokolade zugeben und **2 Min./Varoma/Stufe 2** schmelzen.

- Milchreis mit Ananasstücken und Schoko-Ingwer-Sauce servieren.

Variante:
Geben Sie anstelle der Schoko-Ingwer-Sauce geröstete Kokosraspel über den Milchreis mit Ananas.

Obst-Dinkel-Auflauf

100 g	Haselnüsse
200 g	Dinkelkörner
80 g	Butter, weich, in Stücken
150 g	Haferflocken
100 g	Apfelsaft
30 g	Honig
1 Prise	Salz
1000 g	Äpfel, entkernt, geviertelt
2 TL	Zitronensaft
30 g	Rosinen
1 TL	Zimt
ca. 30 g	Butterflöckchen

- Nüsse in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** mahlen und umfüllen.
- Dinkel in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 10** mahlen.
- Die gemahlenen Nüsse, Butter, Haferflocken, Apfelsaft, Honig und Salz zugeben, **30 Sek./Stufe** einen streuseligen Teig herstellen und umfüllen.
- Äpfelstücke in den Mixtopf geben und **ca. 8–10 Sek./Stufe 4** mithilfe des Spatels zerkleinern.
- Zitronensaft, Rosinen und Zimt zugeben und **15 Sek./Stufe 3** untermischen.
- ⅔ des Teiges in eine Auflaufform geben, mit dem Apfel-Rosinen-Gemisch belegen und den übrigen Teig darüber verteilen.
- Butterflöckchen daraufsetzen und im vorgeheizten Backofen backen.

Variante:
Je nach Saison können Sie auch anderes Obst verwenden. Lassen Sie dann Zimt und Rosinen weg. Bei kleinen Obstsorten wie Beeren und Kirschen erübrigt sich auch das Zerkleinern.

6 Portionen
pro Portion:
2359 kJ/564 kcal
Fett: 28 g
Eiweiß: 12 g
Kohlenhydrate: 65 g
Ballaststoffe: 10,6 g
Cholesterin: 44 mg

Backtemperatur:
200°C
Backzeit:
25 Min.

Bemerkung:
Dazu passt Vanillesauce oder halbsteif geschlagene Sahne mit Vanillezucker.

Kaiserschmarrn

4 Portionen
pro Portion:
2078 kJ/497 kcal
Fett: 17 g
Eiweiß: 18 g
Kohlenhydrate: 64 g
Ballaststoffe: 2,5 g
Cholesterin: 401 mg

80 g	Zucker
6	Eiweiß
1 Prise	Salz
370 g	Milch
6	Eigelb
180 g	Mehl
	Butter für die Pfanne
50 g	Rosinen

- 40 g Zucker in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren und umfüllen.
- **Rühraufsatz einsetzen.**
- Eiweiß und Salz in den Mixtopf geben, **5 Min./Stufe 3** zu Eischnee schlagen und umfüllen.
- **Rühraufsatz entfernen.**
- Milch, Eigelb, 40 g Zucker und Mehl zugeben und **30 Sek./Stufe 4** vermischen.
- Eischnee zugeben und **ca. 45 Sek./Stufe 3** mithilfe des Spatels unterheben.
- Etwas Butter in der Pfanne erhitzen, etwa 1 cm dick Teig hineingeben und mit einem Teil der Rosinen bestreuen. Wenn der Teig stockt, wenden, mit zwei Gabeln zerkleinern und fertigbacken.
- Den übrigen Teig genauso verarbeiten.
- Alles auf 4 Tellern verteilen und vor dem Servieren mit dem übrigen Puderzucker bestreuen.

Bemerkung:
Dazu passt Apfelmus oder Pflaumenkompott.

Quarkspeise mit Obst

4 Portionen
pro Portion:
1324 kJ/316 kcal
Fett: 10 g
Eiweiß: 23 g
Kohlenhydrate: 29 g
Ballaststoffe: 2,1 g
Cholesterin: 32 mg

Bemerkungen:
Schnelles Mittagessen für heiße Tage. Durch das Einrühren von Mineralwasser wird selbst Magerquark sahnig-cremig. Als Obst eignen sich besonders Beeren, Kirschen, Aprikosen und Pfirsiche.

750 g	Quark
50 g	Mineralwasser
50 g	Zucker oder Honig
500 g	Obst, ggf. entsteint und halbiert

- Quark, Mineralwasser und Zucker in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 6** cremig rühren.
- Obst zugeben, **ca. 10 Sek./Stufe 4** zerkleinern und bis zum Verzehr kaltstellen.

Varianten:
Das Obstaroma kommt besonders zur Geltung, wenn Sie zum Schluss alles **10 Sek./Stufe 7** pürieren.
Die Zuckermenge kann je nach Obstsorte variieren.
Belegen Sie die Creme mit Amarettini.

REZEPTVERZEICHNIS

A Ananas-Hähnchen süß-sauer 34
Apfel-Quark-Auflauf 128

B Béchamelkartoffeln mit Schinken 36
Blaubeer-Pfannkuchen 126
Blumenkohlgratin 37
Blumenkohl mit Currysauce 90
Bohnensuppe mit Fleischklößchen 12
Bohnentrio 14
Buchteln 130

C Chili con Carne 20
Curryreis mit geschnetzelter Hähnchenbrust 38

E Eierfrikassee in Senfsauce mit Gemüse und Kartoffeln 92
Erbsen-Möhren-Eintopf 17
Erbsensuppe 16
Express-Auflauf 39

F Fischröllchen auf Paprikagemüse und Weizen 40
Frühlingsgemüse mit Basilikum-Hollandaise 94

G Gemüsereis 96
Gnocchi mit Käsesauce 97
Gnocchi Tricolore 98
Graupensuppe 21
Grießschnitten mit Rhabarberkompott 132
Grünkern-Eintopf mit Spinat 45
Grünkohleintopf mit Würstchen 42
Gulaschsuppe 26
Gyrosgeschnetzeltes Attika 44

H Hackfleischbällchen mit Tomaten-Oliven-Reis 48
Hackfleischrisotto 50
Hähnchenreis mit Mango 46

I Indisches Huhn 51
Italienische Salatplatte 100

J Jägerkohl 27

K Kaiserschmarrn 136
Kartoffel-Erbsen-Stampf 52
Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit Hackfleisch 54
Kartoffelgulasch 55
Kartoffelpizza 102
Kartoffel-Porree-Topf 114
Kartoffelsalat sommerlich 104
Kartoffeltopf mit Pfifferlingen 24
Kassler mit Sauerkraut und Kartoffeln in Senf-Wein-Sauce 66
Kichererbsensuppe mit Lamm 15
Kokos-Milchreis mit Ananas und Schoko-Ingwer-Sauce 134

L Lachs auf Porree mit Wildreis und Dillsauce 56
Lachs in Kräutersauce 58
Lammfrikadellen mit Couscous und Gurke 60
Lamm-Tajine mit Birnen und Backpflaumen 62
Lauwarmer Nudelsalat 64
Ligurische Nudeln 106
Linsen-Kokos-Curry 28

M Makkaroni in Lachs-Sahne-Sauce 65
Mettwurst-Pfannkuchen 66
Milch-Nudel-Suppe 129

N Nudeln Mexikana 111
Nudeln mit Bauernsauce 68

O Obst-Dinkel-Auflauf 135

P Paprika-Bohnen-Suppe 18
Paprika-Porree-Quiche 70
Pasta mit Grünkohl, Äpfeln und Porree 108
Penne mit Spinat-Gorgonzola-Sauce 110
Pfannkuchen mit zwei Füllungen 88
Porree auf weißen Bohnen überbacken 112
Putengeschnetzeltes Chinatown 71
Putenmedaillons mit Mozzarella und Basilikumsauce 72

Q Quarkspeise mit Obst 138

R Rahmspinat mit Schinkenei 76
Reisfleisch 77
Reis mit Aprikosensauce 129
Rosenkohl-Kassler-Auflauf 74
Rosenpizza 78
Rote-Bete-Kartoffeln mit Matjes 80

S Sauerkrautpuffer 114
Sauerkrauttopf Zigeunerart 118
Schaschlik mit Paprika und Reis 84
Schweinefleisch mit Sellerie in Zitronensauce 22
Senfeier mit Kartoffeln 91
Spaghetti Aglio e Olio 116
Spargelgratin mit Hähnchenfilet 83
Spätzletopf 80
Spitzkohl-Kartoffel-Gemüse 118
Steckrüben-Porree-Gratin 82

T Thunfisch-Spaghetti 59
Tomaten-Kräuter-Nudeln mit buntem Gemüse und Schafskäse 120
Tortellini in Tomaten-Sahne-Sauce 122
Tortellinisuppe 30

W Wienerle-Kartoffelsuppe 28
Wirsing-Kartoffel-Topf mit Bratwurstbrät 43

Z Zartweizen mediterran 122
Zucchini-Schinken-Gemüse mit Frischkäse-Sauce 86

Rezepte:
Thermomix-Versuchsküche,
Thermomix Vorführ- und Beratungsteam

Food-Fotografie:
Katja Dingel, Wuppertal

Gestaltung:
designhaus-berlin.de

Druck:
MOHN Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

2. Auflage Juli 2007
Dok.-Nr.: 1032707

Copyright © 2006
by Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG, Wuppertal, Deutschland
by Vorwerk International Mittelsten Scheid & Co., Wollerau, Schweiz

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk,
Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger
jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung
und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen
aller Art, sind vorbehalten.

Printed in Germany